

Reto “Desayuno Saludable”



Estimadas familias,

Paz y Bien

Desde el Departamento de Actividad Física y Salud os invitamos a participar en el reto “Desayuno Saludable”.

Dirigido a todos los alumnos/as del Centro, familias y Claustro.

Introducción

El desayuno es la primera comida del día, separada de la anterior por muchas horas. Tras esas horas de ayuno es fundamental proporcionar al organismo la energía y los nutrientes necesarios para hacer frente a todas las actividades que se realizan en esta parte del día. De no ser así, se obliga a recurrir a las reservas, lo cual no es deseable, ya que esta situación favorece la tendencia al “ahorro” y, por tanto, al sobrepeso. Además, está demostrado que las personas que no desayunan, o desayunan poco, tienen un rendimiento y una capacidad de mantener la atención menor que las que sí lo hacen.

Para un desayuno saludable se debe:

- 1- Dedicar tiempo suficiente (aproximadamente 15 minutos).
- 2- Variar a menudo, igual que otra comida del día.
- 3- Incluir al menos:
 - Un alimento lácteo (leche, yogur, queso...) que aporta proteínas y calcio.
 - Un cereal (pan, bizcocho casero, galletas, cereales...) que aporta hidratos de carbono que son la principal fuente de energía. Mejor si los cereales son integrales y evitar los productos elaborados con exceso de azúcar y grasas.
 - Fruta que aporta fibra, azúcares, vitaminas y minerales.



¡ComeSanoyMuévete!

Para variar el desayuno, se puede incluir aceite de oliva que aporta grasa mono insaturada, embutidos poco grasos y huevos que nos aportan proteínas y grasas, siempre que se tomen con moderación.

- 4- Iniciar con un lavado de manos y concluir con un correcto cepillado de dientes. La eliminación diaria de la placa bacteriana y restos de alimentos es necesario para evitar la aparición de las caries dentales y prevenir la gingivitis.

Cepillo de dientes, sus principales características:

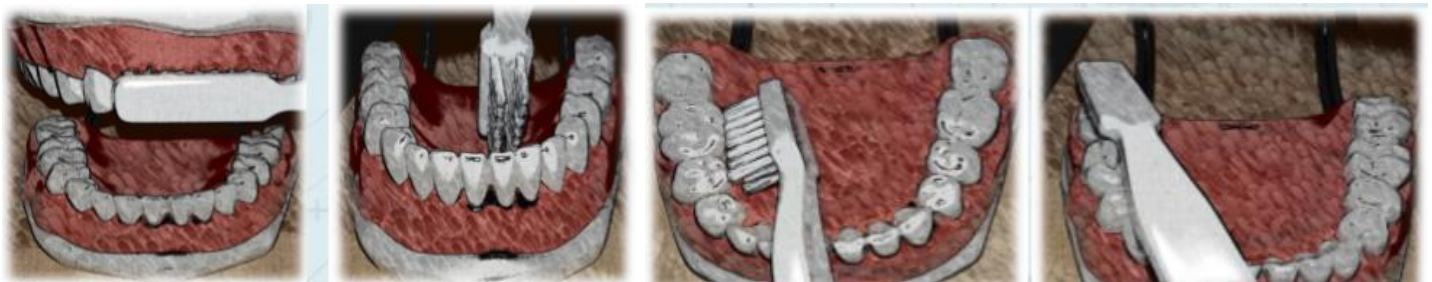
- Adecuado a la edad del niño.
- Cabezal pequeño.
- Dureza media.
- Renovar el cepillo cada tres meses.

El cepillado de dientes se debe hacer al menos dos veces al día, después de desayunar y después de cena, siendo lo ideal realizarlo tres veces al día.

Un correcto cepillado es aquel que elimina la placa dental y restos de alimentos de todas sus superficies y margen gingival.

Cepillar todas las superficies dentarias (externas, internas y las de masticación), cepillar la lengua con movimientos expulsivos (de dentro a hacia a fuera). El cepillado no debe abarcar más de dos dientes y se deben hacer movimientos repetitivos en la misma superficie durante unos segundos (entre 5 a 10).

No debemos hacer excesiva presión, ya que no limpiamos más y podemos dañar dientes y encías. Es importante establecer un orden de cepillado y repetirlo cada vez que el niño cepille sus dientes, de este modo ninguna zona quedara sin cepillarse.



Seda dental, y cintas dentales que permiten eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos que se depositan en los espacios entre los dientes, los denominados espacios interproximales, donde los filamentos del cepillo no van a entrar.

Deben revisarse regularmente durante las visitas de control dental.

El almuerzo y la merienda saludable debe:

- Evitar que los niños pasen muchas horas sin comer entre las comidas principales, y que recurran al picoteo. Las cantidades del almuerzo y la merienda podrán ajustarse a lo ingerido en el desayuno, comida y cena.
- Favorecer el consumo de productos naturales y poco elaborados, con bajo contenido en azúcares, grasas y sal. Además de contener más nutrientes, estos alimentos son más indicados cuando no va a haber un cepillado de dientes posterior.
- Incluir fruta natural de temporada varios días a la semana (mejor variar la fruta cada día). Los zumos se consumen de forma puntual, sin eliminar la pulpa y sin añadir azúcar.
- Evitar los cereales elaborados con exceso de azúcar y grasa (mejor integrales y mejor el pan de barra que el de molde).
- Evitar lácteos con exceso de grasas y azúcares.
- Garantizar una correcta hidratación con la ingesta suficiente de agua.
- Incorporar alimentos nutritivos, baratos y poco habituales, de manera creativa: zanahorias, pepinos, tomates, frutos secos sin freír...

Objetivos

- Los alumnos/as mejoren el hábito del desayuno y los hábitos relacionados con la higiene buco-dental.
- Los alumnos/as aprendan en que consiste un desayuno saludable y su importancia para la salud.
- Los alumnos/as demuestren que son capaces de crear un desayuno saludable.
- Los alumnos/as compartan con las personas adultas que viven en casa un rato agradable y divertido.
- Las familias o personas adultas que convivan con los alumnos/as adquieran los conocimientos necesarios para reforzar en los alumnos/as un desayuno saludable.
- La comunidad escolar incremente su sensibilización ante la importancia de los hábitos relacionados con el desayuno saludable.



¿Cómo participar?

Después de lo que sabes ya sobre lo que debe ser un desayuno lo mejor que puedes hacer es ponerlo en práctica desde ahora mismo, y qué mejor forma de hacerlo que en compañía de toda la familia.

Por eso te proponemos que un día te reúnas con tu familia o con las personas que convivas y juntos hagáis un desayuno saludable.

Ya sabes que nunca debe de faltar un lácteo (leche, yogur, queso, batido natural...), unos cereales (pan, bizcocho casero, galletas, cereales...) y una fruta (fruta fresca, en macedonia, en zumo...).

Ahora con estos ingredientes básicos, vais a crear y practicar vuestro propio desayuno. Recuerda que cuanto más original sea, mejor. ¡Pero espera!, antes de comérselo, no os olvidéis, haceros una foto con él. También podéis hacer un vídeo corto (15-20 segundos) explicando que alimentos compone vuestro estupendo desayuno, indica tu nombre y curso con un cartelito delante mientras te graban.

¿Cómo mandar la foto y/o vídeo?

Tenéis dos opciones, la primera opción es mandarlo por la plataforma Educamos a Lucia Eroles (Enfermera del Centro) o a Eliseo Díaz (Profesor de Educación Física y tutor de 2º ESO Ordinario) y la segunda opción es mandarlo por WhatsApp al teléfono móvil del colegio.

- Podéis mandarlo por la plataforma Educamos a:
 1. Lucia Eroles (Enfermera del Centro)
lucia.erosalonso@buenconsejofnbcpozueloo365.educamos.com
 2. Eliseo Díaz (profesor de Educación Física y tutor de 2º ESO ordinario)
Eliseo.Diaz@buenconsejofnbcpozueloo365.educamos.com
- Al teléfono móvil de colegio: 696372740

Las imágenes o vídeos que enviéis podrán ser expuestos en la página web del Centro, así como en sus redes sociales.

¿Plazo de presentación?

Podéis enviar vuestros videos y/o fotos del día 14.05.2020 hasta el 21.05.2020 a las 14:30.

¡Os invitamos a todos los alumnos/as y familias del Colegio a participar en este reto!

***La actividad se valorará como una nota para la media del trabajo diario de la asignatura de Educación Física desde 3º de Primaria hasta 4º de Secundaria.**

Pirámide Naos

Alimentación:

Actividad física:

