

Estimadas familias:

Como ustedes saben, el próximo JUEVES comenzaremos el **Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas en la Escuela** para todos nuestros alumnos de Educación Primaria. Comenzaremos con la MANDARINA. Se harán 16 entregas de distintas frutas, tomate cherry y zanahorias. Pueden ustedes informarse en www.alimentacion.es y www.frutaenelcole.es

Los objetivos de esta campaña son:

- 1.- **Combatir la obesidad infantil. 5 de cada 10 niños y 4 de cada 10 niñas en edad escolar tienen obesidad o exceso de pesa.**
- 2.- **Prevenir enfermedades infantiles.**
- 3.- **Promover el consumo de frutas y hortalizas.**

Con la finalidad de que esta campaña no sea sólo para un día, proponemos que todos los alumnos del centro traigan cada día al recreo los siguientes alimentos:

Recorte el cuadrante y colóquelo en su frigorífico (puede descargarlo en color en la web del colegio)



LUNES	 Lácteo
MARTES	 Bocadillo o Sandwich
MIÉRCOLES	Galletas, zumo o bollería casera (evitar la industrial) 
JUEVES	 FRUTA EN EL COLE PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LAS ESCUELAS Reparto de fruta escolar
VIERNES	¡ Hoy elige mamá y papá ¡ ¡