



Queridas familias.

Un año más comenzamos con el desayuno saludable en nuestro centro. Con ello, pretendemos que nuestros alumnos/as tomen conciencia de la importancia y el beneficio que supone para su bienestar el hecho de realizar cinco comidas diarias y variadas.

Queremos destacar la importancia del desayuno ya que:

- Es la comida más importante del día.
- Uno de los principales beneficios que se le atribuyen es el de contribuir a una adecuada distribución de la energía a lo largo del día. Un desayuno adecuado ayuda a cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales y mejora el rendimiento intelectual y físico.
- Se reparte en dos ingestas, **la primera y más completa en casa** y otra más ligera a media mañana.
- A mejor hábito de desayuno, menor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Para facilitar el desayuno, les sugerimos un menú para cada día, pudiendo alterar el orden de los mismos.

Igualmente les recomendamos que en los recreos tomen agua, ya que los batidos y zumos envasados contienen muchos azúcares.

La realización del desayuno saludable es voluntaria, pero vemos que es una buena manera de ayudar en la adquisición de buenos hábitos alimentarios desde el colegio.