

Educación Primaria



Acompáñanos en la
aventura de la
Salud

Información para la familia

Alimentación
Saludable, Solidaria
y Sostenible
+ Actividad Física

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Servicio de Salud



NOSDO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Estimadas familias:

Desde el Ayuntamiento de Sevilla se tiene una especial sensibilidad por la Educación para la Salud de los niños y las niñas.

Comenzar a edades tempranas es la mejor forma de interiorizar hábitos positivos para la salud.

Al colegio de sus hijos e hijas ha llegado esta oferta para trabajar aspectos muy importantes para su vida diaria.

Los temas seleccionados ofrecen un abanico importante de conceptos en los que ir profundizando conforme a su desarrollo.

Además del trabajo con el alumnado se oferta una formación al profesorado y a las familias, contribuyendo así a la mejor comprensión y abordaje de los temas que van a trabajar.

En cualquier momento el profesorado podrá recurrir a la Unidad de Promoción de Salud correspondiente para consultar dudas.

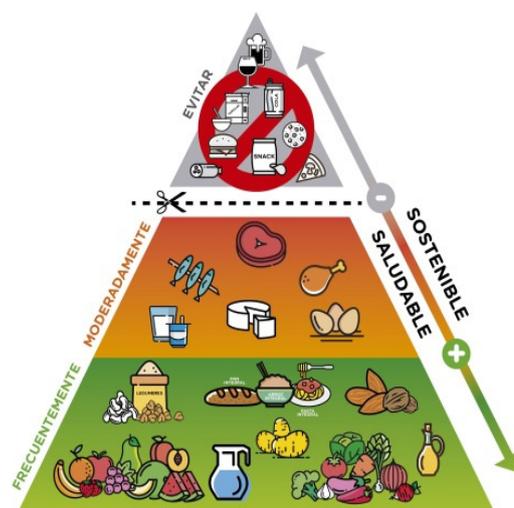
Nuestra intención es facilitar al profesorado, a las familias y al alumnado la labor de introducir poco a poco los hábitos positivos para la salud del menor.

Para acceder al material del programa: <https://goo.gl/bJuyDn>

La alimentación y la actividad física se relacionan directamente con nuestra calidad de vida.

Además, nuestros hábitos alimentarios también pueden contribuir a un mundo más solidario y sostenible cuando evitamos el consumo de alimentos ultraprocesados, basamos nuestra alimentación en productos de origen vegetal, moderamos el consumo de alimentos de origen animal, seleccionamos productos de temporada y de cercanía sin envases innecesarios y reciclamos los desechos correctamente.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018
COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA

CADINAN

RECUERDA:

- ☺ No obligues nunca a tu hijo o hija a comer más allá de su hambre.
- ☺ Los días especiales se deben celebrar con alimentos saludables.
- ☺ Durante la comida debemos favorecer la comunicación apagando la TV.
- ☺ Deben realizar diariamente ejercicio físico y evitar el sedentarismo.
- ☺ Comer sano debe ser también un acto de solidaridad y sostenibilidad.

No hay mayor legado
para dejar a la
generación futura que
unos hábitos de vida
saludables