

## Un año más celebraremos en el Colegio el “DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN” con un **desayuno colectivo**.

Esta actividad cumple varios objetivos:

**1.** Concienciar de la importancia del desayuno en la dieta diaria y por tanto en la salud.



**2.** Concienciar de la necesidad de un desayuno sano y equilibrado, con aportes suficientes para abordar la jornada.



**3.** Concienciar del privilegio que supone el poder desayunar todos los días en un mundo donde la mayoría de la población pasa hambre.

**5.** Dar a los alumnos y alumnas mayores la oportunidad de ayudar a los más pequeños.

**4.** Aumentar nuestra conciencia de grupo, de pertenencia al colegio “Diego de Colmenares”.

### Te sugerimos:

- \* Un buen vaso de LECHE
- \* PAN con un buen chorrito de ACEITE DE OLIVA, MERMELADA O MIEL
- \* CEREALES o GALLETAS
- \* Una pieza de FRUTA: manzana, pera, plátano, naranja, kiwi... o un buen zumo natural

Queremos mostrar nuestro agradecimiento:

\*A **A.M.P.A. del colegio**, que trae embutidos, manteles... y que colabora activamente en la organización.  
\*A la **Asociación Provincial de Panaderos**.

## ¡ES MUY IMPORTANTE DESAYUNAR BIEN!

Ten en cuenta que desde la hora de la cena hasta que desayunas pasan muchas horas sin que tomes alimentos. Además, necesitas llenarte de energía para afrontar la actividad escolar durante toda la mañana. Solo necesitas saltar de la cama 20 minutos antes para disfrutar de un succulento desayuno y de la compañía familiar.

## ¡CADA MAÑANA PUEDE SER DIFERENTE!



► Les pedimos que desde casa **refuercen** esta actividad a diario, intentando que los niños y niñas **desayunen sano todos los días**, no solo el “Día mundial de la alimentación”

► No olviden que el día del desayuno, el **VIERNES día 14**, los niños desayunarán en el colegio. **Tienen que traer:**  
**taza y cucharilla** (mejor de plástico rígido)  
**platito** para la fruta  
**servilleta** de tela

**PARA LOS ALUMNOS DE ED. INFANTIL:**

Se trae todo metido en una bolsa con su nombre

No desayunan en casa

Traen un almuerzo pequeño

(Por respeto al medio ambiente no proporcionaremos menaje de usar y tirar).



► También queremos que sea un **DESAYUNO SOLIDARIO**. Ejercemos nuestra solidaridad trayendo algún alimento envasado de larga duración que este año haremos llegar a los Hermanos de la Cruz Blanca de Segovia: latas de conserva, paquetes de legumbres, azúcar, arroz, harina, botellas de leche, de aceite, etc.

# Día Mundial de la Alimentación

**VIERNES 14 OCTUBRE, 9 DE LA MAÑANA**

Todos los días del año. Todos los años de nuestra vida

