

Siguiendo el Calendario de Valores “10 MESES- 10 CAUSAS” que desarrollamos en nuestro centro, en **abril** estamos trabajando **los hábitos saludables**.

Es por ello que os informamos de estas dos actividades:

DESAYUNOS SALUDABLES

Nuestros niños y niñas traerán cada día alguno de los alimentos saludables indicados en el calendario, pudiendo conseguir así “solanapoint”.

RECREOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día del Lácteo	Día Dulce	Día de las Frutas y las Verduras	Día del Bocado	Día Libre (alimentos sanos)
 <p>yogur natural tupper de queso bocadillo de queso botella leche entera</p>	 <p>galletas caseras bizcocho casero chocolate magdalena casera</p>	 <p>fruta entera o troceada en tupper</p>	 <p>aguacate/tomate natural queso fresco/salmón tortilla pechuga de pollo</p>	 <p>zumos naturales batido caseros de frutas frutos secos tortitas de avena pan con aceite</p>



¿QUÉ ES UN SOLANAPOINT?

Los **solanapoints** son los puntos que podéis conseguir; hay **solanapoints** verdes y rojos pero solo los verdes son buenos.



¿CÓMO SE CONSIGUEN LOS SOLANAPOINTS?

Cada día se puede conseguir 1 **solanapoint** verde, si respetas los alimentos saludables marcados para cada día. En casa, tus padres irán anotando los puntos que se consiguen.

¿QUÉ PREMIOS PODEMOS CONSEGUIR?

Premios	Nº Solanapoint
✓ Elegir canciones para el área de Plástica en una sesión.	2
✓ Elegir tu juego de mesa favorito para jugar en el recreo.	4
✓ Un día sin tareas (cuando el profesor decida).	5 (si los consigues en días consecutivos)
✓ Ser el encargado de reciclaje una semana.	8
✓ Publicar un dibujo tuyo en la página web del colegio (relacionado con los hábitos saludables).	10
✓ Ser entrevistado en el Corro.	20
✓ Bote para lápices super chulo.	15

¿CUÁNDO CONSEGUIMOS LOS PREMIOS?

Conseguiréis un premio cada vez que lleguéis al número de **solanapoint** necesarios para cada uno. Se pueden gastar o acumular.

¿TE ATREVES?

CUANTOS MÁS SOLANAPOINT SE CONSIGAN, MÁS PREMIOS TENDRÉIS Y MÁS FUERTES Y SANOS CRECERÉIS.

MERIENDAS SALUDABLES

Además, te facilitamos otro calendario para seguir una alimentación sana también desde casa:



El proyecto educativo Aventura en Danone ofrece una visita virtual en formato interactivo y numerosos materiales que os ayudarán a trabajar la alimentación saludable, los sectores económicos, el proceso de fermentación, la sostenibilidad, y otros contenidos del currículum educativo.

[EMPEZAR LA AVENTURA AQUÍ](#)

MERIENDAS SALUDABLES

LUNES (Día del lácteo)

- Leche.
- Yogur natural.
- Cuajada.
- Queso fresco.

MARTES (Día dulce)

- Dulces caseros (galletas, bizcochos, magdalenas).
- Chocolate (+75% de cacao).
- Tostadas de crema de cacahuete.

MIÉRCOLES (Día de la fruta)

- Manzana.
- Pera.
- Plátano.
- Fresas.
- Etc.

JUEVES (Día del bocata)

- Jamón.
- Pechuga de pollo/pavo.
- Queso fresco, tomate y aceite.
- Atún claro y tomate.

VIERNES (Día de la fruta "exótica")

- Dátiles.
- Higos secos.
- Uvas pasas.
- Arándanos.
- Frambuesas.

SUGERENCIAS PARA EL FIN DE SEMANA

- Hummus con palitos de zanahoria.
- Tostadas de aguacate con salmón.
- Frutos secos naturales.
- Kéfir con muesli de frutas.
- Fajitas rellenas de atún y lechuga.
- Huevo cocido con una pizca de sal.