

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 Bocadillo	Día Libre (alimentos sanos)
				
yogur natural tupper de queso bocadillo de queso botella leche entera ...	galletas caseras bizcocho casero chocolate (+ 75% cacao) magdalena casera ...	fruta entera o troceada en tupper	aguacate/tomate natural queso fresco/salmón tortilla pechuga de pollo ...	zumos naturales batido caseros de frutas frutos secos tortitas de avena pan con aceite ...

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



¿QUÉ ES UN SOLANAPPOINT?

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

 

¿CÓMO SE CONSIGUEN LOS SOLANAPPOINTS?

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?

## 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](#)

A colorful infographic titled 'MERIENDAS SALUDABLES' (Healthy Snacks) featuring a cartoon character of a man in a green jacket and blue pants dancing with various food items like a waffle, a fried egg, a strawberry, and a milk carton. The infographic is divided into sections for each day of the week, each with a list of recommended snacks and small illustrations of the food items.

- LUNES (Dia del lácteo)**
  - Leche.
  - Yogur natural.
  - Cuajada.
  - Queso fresco.
- MARTES (Dia dulce)**
  - Dulces caseros (galletas, bizcochos, magdalenas).
  - Chocolate (+75% de cacao).
  - Tostadas de crema de cacahuete.
- MIÉRCOLES (Dia 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.