





ESMORZAR SALUDABLE

Com bé sabeu, a l'Escola es porta a terme **Programa SI**, programa d'intervenció escolar que té per objectiu demostrar que l'adquisició d'hàbits saludables des de la infantesa redueix els riscos de la malaltia cardiovascular i millora la qualitat de vida a l'edat adulta, a l'Escola hem establert el següent calendari d'esmorzar saludable, per tal que els infants s'acostumin i comencin a prendre consciència de la **importància de tenir una dieta sana i equilibrada**. Aquest calendari s'ha de respectar per al bon funcionament de l'aula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				ESMORZAR LLIURE
ENTREPÀ	FRUITA	ENTREPÀ	FRUITA	Excepte: -Brioixeria industrial -Bevibles làctics -Sucs

Per acompanyar l'esmorzar beuran aigua; en cas que algun infant porti sucs o bevibles làctics, els deixarem a la seva bossa i se'ls podran beure al sortir de l'Escola. La brioixeria industrial, els bevibles làctics i els sucs envasats porten una gran quantitat de sucres i components que ajuden a la seva conservació; és per aquest motiu que a l'Escola volem evitar el consum d'aquests aliments, tot potenciant un esmorzar complet i equilibrat.