

ESCUELA DE *Salud*



sumavida  *arganda*

1º Desayuna después, ¡cómete el día!

¿Desayunamos saludablemente?

- **Sabías que**, una dieta saludable es fundamental para mantener nuestra salud.
- **Sabías que**, hay que realizar entre 4 y 5 comidas diarias.
- **Sabías que**, la instauración de unos hábitos alimentarios adecuados en la infancia, constituyen la mejor garantía para la prevención de enfermedades crónicas.
- **Sabías que**, una parte importante de la alimentación diaria se debe consumir en el desayuno.
- **¿Por qué el desayuno?** Esta comida juega un papel fundamental en un óptimo desarrollo personal durante las etapas de crecimiento (infancia y adolescencia) y se asocia a la consecución de un mayor rendimiento físico e intelectual en las aulas. También se asocia con una buena incorporación a la vida diaria de personas adultas.

Por ello el Ayuntamiento de Arganda del Rey, como viene haciendo desde hace 9 años, colaborará en el primer trimestre del año 2014 en el Programa Desayuno Saludable en los Centros Escolares del Municipio.

¿Cómo lo haremos? Llevando a cabo acciones formativas, de sensibilización y de recuerdo desde el ámbito familiar y escolar. El proyecto "Desayunos Saludables" está englobado dentro del Plan Integral de Alimentación y Nutrición de la Comunidad de Madrid que, entre otros objetivos, pretende fomentar hábitos alimentarios saludables que mejoren la situación nutricional de la población.

Este proyecto diseñado por la Dirección General de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid se propone como un conjunto de actividades de Educación para la Salud que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia del desayuno, y será desarrollado en las aulas por profesionales de los Centros de Salud y de la Concejalía de Promoción de la Vida Saludable, en 9 de los Centros Escolares del Municipio, que este año se han sumado a su realización.

Por eso recuerda: 1º Desayuna y después, ¡cómete el día!

