



Invertir en salud

Alumnos de Infantil y Primaria del colegio Apóstol Santiago de Vigo cambian bocatas y chuches por piezas de fruta

REDACCIÓN

Los alumnos de Educación Infantil y Educación Primaria del colegio Apóstol Santiago de Vigo cambiaron durante una semana las habituales chuches, galletas y bocatas del recreo por una pieza de fruta. No se trataba de un plan para rebajar las calorías extra que turrones y demás dulces navideños habían dejado en su cuerpo sino de tomar conciencia de la necesidad de adquirir hábitos saludables en alimentación. Y si lo hacen desde bien pequeños, mucho mejor.

Durante dos semanas en el curso, todos los alumnos de Infantil y Primaria del centro educativo de los jesuitas participan en el "Plan de consumo de fruta en los colegios". Dicho plan tiene por objetivo, a corto plazo, potenciar el consumo de este productos en los más jóvenes, a largo plazo, trata de desempeñar un papel pedagógico en los hábitos alimentarios, constituyendo una auténtica acción educativa destinada a mantener o a fomentar en las escuelas el hábito de consumo de fruta.

"Nuestra primera Semana de la Fruta ha sido en enero, y este proyecto lo hemos solicitado un año más a través de la Xunta y pretendemos con esta actividad motivar a nuestros alumnos a optar por una dieta saludable", aseguran desde la dirección del colegio. Los alumnos de 6º de Primaria, los mayores del grupo, son los encargados del reparto de la fruta a sus compañeros más pequeños. Recogen las piezas de fruta con sus profesores y la distribuyen entre



Además de repartir la fruta, se ofrecen consejos a los alumnos sobre una alimentación saludable.



El centro participa en el plan de consumo de fruta en los colegios

todos sus compañeros de cursos inferiores, desde Infantil 3 años a 5º de Primaria. Además de repartir a cada uno su pieza de fruta diaria, que es distinta cada día, aprovechan las visitas a las aulas para hablarles de la importancia de la alimentación sana para mantenernos sanos, las propiedades de las frutas, la vida salu-

dable... A través de juegos y actividades específicas adaptadas al curso que les toca a cada grupo, ayudan a los más pequeños a disfrutar de meriendas saludables durante toda esta semana.

Alumnos y profesores valoran este proyecto de forma muy positiva, no sólo por cumplir el objetivo general del proyecto (valorar y fomentar una dieta saludable en los escolares) sino también por el clima de colegio que conseguimos, gracias a la colaboración de los mayores de Primaria con todos sus compañeros más pequeños.



Cinco alumnos ante las cajas de fruta, que los escolares de 6º de Primaria se encargan de repartir a diario a sus compañeros.

