

Estimados padres:

Como sabréis, nuestro centro está incluido en la "Red de Escuelas Extremeñas promotoras de Salud" que tiene como objetivo la promoción de hábitos de vida saludable entre nuestros alumnos. Por ello hemos pensado en cerrar el trimestre con una actividad saludable que consta de los siguientes apartados:

-Recogida de alimentos con fines solidarias. Desde el banco en alimentos nos transmiten la necesidad de recoger alimentos proteicos. Por ello les pedimos que aporten una lata de pescado, magro de cerdo o pavo a través de sus hijos.

-Promoción de la dieta mediterránea a través de recetas tradicionales como la migas.

Desde las tutorías se les dará información sobre las migas desde la historia, la literatura y la nutrición.

En el portal web del centro, tienen las bases de un trabajo para realizar este fin de semana con sus hijos. Consiste en cocinar migas y recoger información de su elaboración, fotos y anécdotas asociadas a este plato tan relacionado con nuestro entorno y nuestras raíces.

La AMPA "Vía de la Plata", invitará a los alumnos, profesores a una degustación de migas el último día lectivo del trimestre. Desde aquí les agradecemos su valiosa colaboración.

-Promoción de la actividad física.

El día 18 de Diciembre, durante las tres últimas horas, los alumnos realizarán una carrera urbana de unos tres kilómetros ataviados con algún motivo navideño.

Tras la carrera se realizará la degustación de migas mencionada anteriormente.

Los mejores trabajos de migas, así como los mejores disfraces y los primeros clasificados en la carrera, serán premiados con cestas de alimentos (incluido algún dulce navideño) que deben formar parte de un desayuno saludable.

Les animamos a que colaboren en los trabajos de las migas junto a sus hijos, y que les motiven para que participen en la carrera.

De esta manera nos ayudarán a promocionar la salud entre nuestros alumnos.

También les recomendamos que los regalos navideños que reciban, promuevan la práctica actividad física saludable.

Aprovechamos la ocasión para desearles un año nuevo lleno de salud.

M. Elena Caro Puértolas.

Coordinadora del grupo de trabajo "Salud demos demos salud" del IES Maestro Juan Calero.

