

Estimados pais/nais

Para este mes de Xuño imos falar dalgúns factores relacionados coa saúde: a enerxía, o exercicio e a vitalidade.

A enerxía que necesitan as persoas obtéñena dos alimentos; o organismo a queima e mídese en calorías. A vitalidade é unha sensación de benestar que permite manternos activos durante un día e ter aínda enerxía ao final da xornada. Para lograr esta sensación precisamos comer alimentos cun contido alto de enerxía e baixo de graxas, facer exercicio con regularidade e tomar tempo para relaxarnos.

Os carbohidratos (almidóns e azúcares abundantes nos alimentos de orixe vexetal, coma froitas, verduras, legumes e cereais) son alimentos excelentes para obter enerxía física.

As proteínas proporcionan tamén combustible ao organismo. Calcúlase que a mestura correcta de nutrientes para obter enerxía é de un 50% de carbohidratos, menos dun 35% de graxas e entre un 10 e un 15% Dde proteínas.

Cando os carbohidratos se consumen en forma de alimentos coma a froita proporcionan enerxía, xunto con minerais vitaminas e fibra. O azucre de mesa (sacarosa) proporciona enerxía, pero non nutrientes, polo que se di que contén calorías baldeiras. É máis saudable obter o azucre da froita (fructosa) e do zume de froita. Nembargantes, o organismo de cada quen absorbe os carbohidratos a distintos ritmos e iso depende da velocidade coa que liberan a glucosa no torrente sanguíneo. Para aumentar con rapidez a enerxía temos que comer plátanos, albaricoques, pan, arroz e cereais preparados con copos de trigo (muesli).Para lograr un fluxo constante de enerxía hai que consumir lentellas, galletas de avea, cereais compostos de avea e trigo, chícharos, pastas, patacas e mazáns, que se dixiren con maior lentitude.

Temos que comer pouco e con frecuencia: un bo almorzó seguido dun refrixerio a metade da mañá, un xantar lixeiro, un refrixerio a media tarde e unha cea lixeira.

O mellor xeito de baixar peso é combinar unha dieta saudable, con baixo contido de graxa, con exercicio aeróbico regular, como camiñar, andar en bicicleta ou correr, sempre que se faga dunha forma moderada. Todo na súa xusta medida axudará a manternos cunha alta vitalidade e, por tanto unha boa saúde mental.

Xa con isto nos despedimos de todos vostedes, desexándolles unhas boas vacacións.

Voltamos en Setembro. Unha forte aperta.

Por certo, disfruten vostedes e os seus fillos da praia, se o tempo o permite, pero por favor, teñan moito coidadiño có sol. Ata pronto.

Os encargados da cociña e comedor.

**BO PROVEITO!**

**CADERNO DE NAIS/PAIS**

**CEIP. CANOSA –RUS**

**MENÚ XUÑO 2015**