

Benvidos este novo curso ó servizo de comedor do CEIP Nicolás del Río. Este ano contaremos cun total de 155 usuarios entre alumnos, colaboradores e persoal de cociña, tal e como adxudico a Consellería de Educación no anexo I da circular de instrucións.

Este ano poderán ser colaboradores ós pais, polo que pregamos a vosa colaboración, podedes apuntarvos en secretaría.

Para unha boa organización pregámoslles que se os vosos fillos nun determinado día non van asistir ó comedor o comuniquen **na secretaría a primeira hora**. Tamén deberedes informar, cun certificado médico, se existe algunha alerxia ou intolerancia alimentaria para axéitarlle así o menú.

A entrada ó comedor será ó rematar as clases, e a saída ás 14:30, ás 15:00h ou ás 16:00h según o horario que escollades, rogámoslles sexán puntuais na recollida.

Os menús, seguindo as directrices dos últimos cursos, intentarán ser equilibrados e axeitados para ter unha boa base de alimentación. Serán enviados ás vosas casas cada mes para que vosoutros podades completar unha dieta boa e sa. Dende o centro intentaremos cumprilo, pero en casos excepcionais, baixas do persoal de cociña, averías no menaxe... modificáremolo intentando que sexa o mais axeitado.

Tódos os nenos de Educación Infantil deberán traer **un mandilón con velcro por diante**, e se traen xoguetes que estean nunha bolsa e todo debidamente nomeado o igual ca roupa que ponen sacar.

Despois de comer continuaremos cun proxecto de hixiene bucodental cos usuarios que quedan no centro despois das 15:00h. Recomendamos que o fagades tamén nas casas para aqueles que non quedasen no centro. É por este motivo polo que necesitamos que **os nenos coas saídas ás 16h** traigan un pequeno neceser **cun cepillo con tapa, un vaso de plástico e pasta dos dentes** debidamente identificados co seu nome.

Para poder levar a cabo o noso traballo temos unha serie de funcións de atención, coidado, vixilancia... pero vosoutros dende a casa tamén podedes axudar:

- Inculcando hábitos de respecto
 - cara á comida: probar, comer todo o do prato, intentar non tirar nada.
 - cara ás persoas do comedor (comensais, compañeiros, personal da cociña, colaboradores)
 - cara á menaxe do comedor.
- Favorecendo a hixiene tanto alimentaria coma persoal.
- Suxirindo o bo comportamento dentro e fóra do comedor.
- Dando as primeiras pautas de conducta (como se collen os cubertos, como se limpa a boca, como sentarse na mesa, mastigar coa boca pechada, ...)

Grazas pola vosa colaboración.

A Encargada do comedor.

10 consellos para unha boa alimentación

● 1. Disfruta a comida!

Descubre novos sabores.

● 2. Érguete e almorza!

O almorzo é unha das comidas máis importantes do día. Cada mañá o corpo precisa enerxía para que poidas traballar toda a mañá. O leite con cereais, o zume natural ou as torradas son unha boa maneira de iniciar o día.

● 3. Procura comer alimentos variados e manteraste máis san.

Todas as vitaminas que precisas só as podes conseguir se tomas alimentos variados na cantidade precisa.

● 4. Toma pasta, arroz, patacas ou pan.

En todas as comidas debes tomar algún cereal, arroz, pasta ou patacas.

● 5. Cinco racións de froitas e verduras ao día!

Tomar verdura en cada comida é moi importante. Tamén o é tomar froita, cando menos, no recreo e na merenda.

● 6. Non abuses dos alimentos graxos.

Hai alimentos que non é conveniente o seu consumo habitual (salchichas, carnes graxas e doces).

● 7. A merendar! Come á hora acostumada e varía os alimentos.

Cando teñas fame despois de facer moito exercicio, podes tomar unha froita ou algunha verdura fresca (cenouras, por exemplo) ou un bocadillo, pero iso non debe susituír a unha comida.

● 8. Bebe regularmente e cantidade.

Máis da metade do noso peso é auga e aínda que non nolo pareza, hai que repoñer a que imos perdendo na sudoración. Por iso debemos tomar cinco vasos de líquido ao día, e nos días de moita calor, máis; isto axudaranos a evitar a deshidratación. Tomar auga, leite ou zume natural é un xeito excelente de aportarlle ao corpo o líquido necesario.

● 9. Coidadiño cos dentes!

Sabías que os alimentos ricos en azucre ou fécula poden favorecer a caries? Por iso, debes evitar un consumo excesivo deste tipo de alimentos e debes lavar os dentes despois de cada comida.

● 10. Un pouco de exercicio, por favor!

O corpo é como unha máquina que precisa que a manteñas en activo. O exercicio axúdache a ter a punto os músculos e o corazón. Realiza actividades físicas a diario (xogar ao fútbol, correr, camiñar, xogar á pita, saltar á corda...), é o mellor xeito de manter o corpo en activo. Debes saber que a natación é un deporte dos máis beneficiosos, pois exercita todo o corpo; se podes, practícao.