



I SEMANA DA FROITA

DO 06 AO 10 DE FEBREIRO DE 2017



Estimados país e nais:

O colexio, dentro da súa programación de actividades de cara ó fomento dunha **vida saudable e unha alimentación equilibrada**; participa na acción proposta pola Consellería de Medio Rural e do Mar e coordinada pola Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria no marco dos **Plans Proxecta**.

Do 06 ao 10 de FEBREIRO se levará a cabo a I SEMANA DA FROITA FRESCA NO COLEXIO.

Por elo, se lle dará a todo o alumnado a posibilidade de comer unha ou varias pezas de froita fresca nos recreos.

Para esta primeira semana de promoción da froita fresca teremos **mazás, plátanos e mandarinas**.

PARTICIPA; FOMENTA NOS TEUS FILLOS E FILLAS A INXESTA DIARIA DE FROITA FRESCA!!!

Os alimentos de cor laranxa ou amarelo son ricos en betacaroteno (pro-vitamina A), vitamina C, potasio e ácido fólico.

Sabías que a SANDÍA é a froita que maior cantidade de auga ten?
Por elo estimula o funcionamento dos riles.



O consumo de plátanos, axúdanos a reducir os niveis de colesterol; diminuír a presión arterial e previr a diabeite de tipo II