En las Colonias de

Verano del Área de Deportes del Ayuntamiento de Ronda emprendimos una actividad para promover hábitos de salud como la actividad física y el desayuno saludable.



Diviértete con el deporte.

coordinadorronda@pdmronda.es 952190247 / 952877650







Excmo. Ayto. de Ronda

DESAYUNO SALUDABLE



La propuesta ha consistido en la incorporación del pan integral, AOVE, tomate natural, leche entera fresca, yogurt y la fruta. (tres días en semana).

ACTIVIDADES



También se han realizado actividades para concienciar a los niños y padres del elevado consumo de azúcar existente en los diferentes alimentos:





- Decorando con carteles de web "sin azúcar org" las aulas y espacios comunes
- Realizando actividades para visualizar los gramos de azúcar presente en los diferentes alimentos





Finalmente se ha realizado un cuestionario para evaluar la calidad de la dieta de los niños mediante la aportación de la colaboración voluntaria de los padres y facilitándole un feed-back.

Cuestionario Infantil de calidad de la dieta mediterranea.

Por favor, piense en lo que habitualmente suele comer su niño/a e indíquenos si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas. Este cuestionario es voluntario y recibirá un feedback sobre la evaluación del cuestionario.

Gracias por su colaboración.

	MI HIJO/A DE AÑOS DE EDAD	SI	NO	
1	Desayuna un lácteo (leche, yogurt, etc).			
2	Desayuna un cereal o derivado (por ejemplo pan).			
3	No desayuna.			
4	Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos.			
5	Toma una fruta o un zumo natural todos los días.			
6	Toma una segunda pieza de fruta todos los días.			
7	Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día.			
8	Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día.			
9	Toma 2 yogures y/o 40 gr de queso al día.			
10	Toma pescado por lo menos 2-3 veces a la semana.			
11	Va una vez o más a la semana a un centro de comida fuera de casa (por ejemplo hamburguesería, pizzería, etc) o pedimos comida para que nos la traigan a casa.			
12	Le gustan las legumbres (garbanzos, lentejas, etc) y las toma 2-3 veces a la semana.			
13	Toma pasta o arroz casi a diario (5 o más días a la semana).			
14	En casa se utiliza aceite de oliva.			
15	Toma frutos secos naturales a menudo, al menos 2-3 veces a la semana.			
16	Toma chuches, caramelos, helados varias veces al día.			
17	Picotea entre comidas, es decir, toma patatas fritas, bolsas de fritos, palomitas de maíz todos los días.			
18	Toma refrescos, zumos envasados y/o batidos todos los días.			
19	Bebe 3 o más vasos de agua al día.			







El objetivo era desmontar el prototipo de desayuno que nos vende la industria alimentaria a través de los medios de comunicación, en los que abundan los batidos y lácteos azucarados o edulcorados, zumos de bote, cereales, dulces y galletas, etc.







AUTORÍA:

Juan García García	Coordinado	r de Deportes	
Mónica Valle	Monitor-	a Deportivo	
Rafael David Sánchez	66	"	
Bienvenido Badillo	"	"	
Alonso Jiménez	66	"	
Auxiliadora Jiménez	"	66	
Carlos Caballero	66	44	
José María Tornay	66	"	