

programa perseo informa



programa
perseo

¡Come sano y muévete!

¡Cumpleaños feliz!... y saludable

El cumpleaños es un acontecimiento especial, tanto para los niños y niñas como para sus familias y el profesorado. Actualmente, es una práctica muy común celebrar los cumpleaños con los demás compañeros y compañeras. Esta fiesta, en la mayoría de los casos, consiste en llevar a clase chucherías, tarta, pasteles y otros alimentos para compartirlos.

Desde el Programa Perseo queremos aprovechar esta ocasión para recordar, una vez más, que toda actividad de la escuela puede ser un poco más saludable.

A continuación os ofrecemos una serie de consejos para convertir estas celebraciones en una ocasión para enseñar hábitos de alimentación saludables.

Cinco consejos sobre como hacer

1. Celebra un cumpleaños al mes

Hay meses en los que se “acumulan” los cumpleaños. Por ello es mejor establecer un día al mes para celebrarlos todos juntos. No obstante, para que los niños y niñas se sientan especiales pueden ser los protagonistas de las actividades de ese día, que vayan los primeros en la fila, regalarles una manualidad, etc.



2. Propón alternativas a las chuches

Las chuches, golosinas y snacks salados son soluciones fáciles y rápidas, pero existen opciones más naturales e incluso sabrosas que no precisan gran preparación (frutos secos, macedonia de frutas, bocadillos saludables,...). Puedes facilitar el trabajo a las familias repartiendo una lista entre los cumpleañoseros y cumpleañoseras del mes dándoles algunas ideas. De esta forma conseguiremos que los alimentos sean más variados.

3. Procura no abusar de los refrescos azucarados o sustitúyelos por otras bebidas

Los refrescos azucarados gustan mucho a los niños y niñas pero su consumo abusivo no es compatible con una alimentación saludable debido a su alto contenido en azúcares. Hoy en día existen muchas opciones sanas y atractivas. Entre ellas están los zumos de frutas y hortalizas, batidos o refrescos con bajo contenido en azúcar.

r los cumpleaños más saludables



4. Haz que se muevan para celebrar el cumpleaños

Existe una gran variedad de juegos infantiles que puedes realizar en el aula, como el juego de las sillas, la gallinita ciega, el escondite inglés, etc. Son una buena alternativa a la típica película, además, les hacen para pasar un rato muy divertido.



5. Haz que no olviden la salud buco-dental

El cepillado de los dientes es siempre una tarea esencial después de comer, que cobra especial importancia cuando se ingieren algunos alimentos dulces, como suele suceder en las fiestas de cumpleaños. Por ello, hay que recordar a todos los alumnos y alumnas que se cepillen los dientes.

Alternativa saludable a la tarta

Bizcocho de yogur y limón

Ingredientes

- ✓ 1 yogur natural o de limón (mejor desnatado)
- ✓ 3 huevos
- ✓ 2 medidas de azúcar (mejor si es moreno)
- ✓ 3 medidas de harina (mejor si es integral)
- ✓ 1 piel de limón rallada
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 sobre de levadura

Preparación

1. Echamos los huevos en una fuente y los batimos bien.
2. Mezclamos con el yogur sin tirar el envase que nos servirá de medida del resto de ingredientes.
3. Le ponemos una cucharada de aceite.
4. Echamos dos medidas de azúcar y mezclamos.
5. Rallamos la cáscara de un limón y agregamos la levadura que disolveremos bien.
6. Agregamos tres medidas de harina.
7. Engrasamos un molde con mantequilla.
8. Meteremos en el horno precalentado a 170 °C grados de 20 a 30 minutos, para verificar que está hecho introducimos un palillo en el bizcocho y si lo sacamos seco es que está listo.
9. Quedará un bizcocho esponjoso y rápido de hacer.

Puedes sustituir la ralladura de piel de limón por piel de naranja, manzana, pera,... ¡Tantas opciones como se te ocurra!



programa
perseo
¡Come sano y muévete!



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



JUNTA DE ANDALUCÍA



**Junta de
Castilla y León**



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo