

## GABINETE DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

En las últimas décadas, los comedores escolares se han convertido en una necesidad social y económica cada vez mayor, de modo que resultan ineludibles las responsabilidades alimentarias en la institución educativa.

La niñez es una etapa en la que es factible cambiar las conductas, es el momento en el que se forman los hábitos, se estructura la personalidad y se pueden establecer patrones que en el futuro serán más difíciles de cambiar; por ello es muy importante que todos aquellos que estamos involucrados en la educación del niño, concentremos nuestros esfuerzos en proporcionarle un estilo de vida saludable (dieta equilibrada, práctica regular de ejercicio...).

Creemos que el colegio es el lugar idóneo para enseñar y fomentar hábitos de vida saludables que aseguren la salud de nuestros alumnos en un futuro.

El Gabinete de Orientación Nutricional del CRC tiene como objetivos:

- La formación de nuestros alumnos para la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
- Fomentar la práctica regular de deportes.
- Ofrecer a los alumnos (suscritos al servicio de comedor) una planificación alimentaria que aporte todos los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo.
- Concienciar a nuestras familias de la importancia de una alimentación sana como prevención de posibles enfermedades en un futuro.

Cada día son más los estudios que aseguran la influencia de la alimentación sobre el rendimiento escolar.





Consideramos que en una educación integral, no puede faltar la formación para la adquisición de hábitos de vida saludables que aseguren nuestra salud física y mental.

Nuestro Gabinete ofrece:

- Talleres informativos para padres.
- Talleres formativos para alumnos de la ESO, donde aprenden a elaborar sus propios menús.
- Atención personalizada para aquellos alumnos de la ESO Y BACHILLERATO que lo soliciten.
- Elaboración de los menús mensuales del comedor del CRC.
- Seguimiento y control diario de los sistemas de seguridad alimentaria (APPCC) del centro.

Liderado por Lola García especialista en Nutrición y Dietética.

