

Objetivos

- **Concienciar sobre la importancia de tener un estilo de vida activo.**
- **Reflexionar sobre la importancia de disfrutar de una buena salud física, mental y emocional.**

Actividades

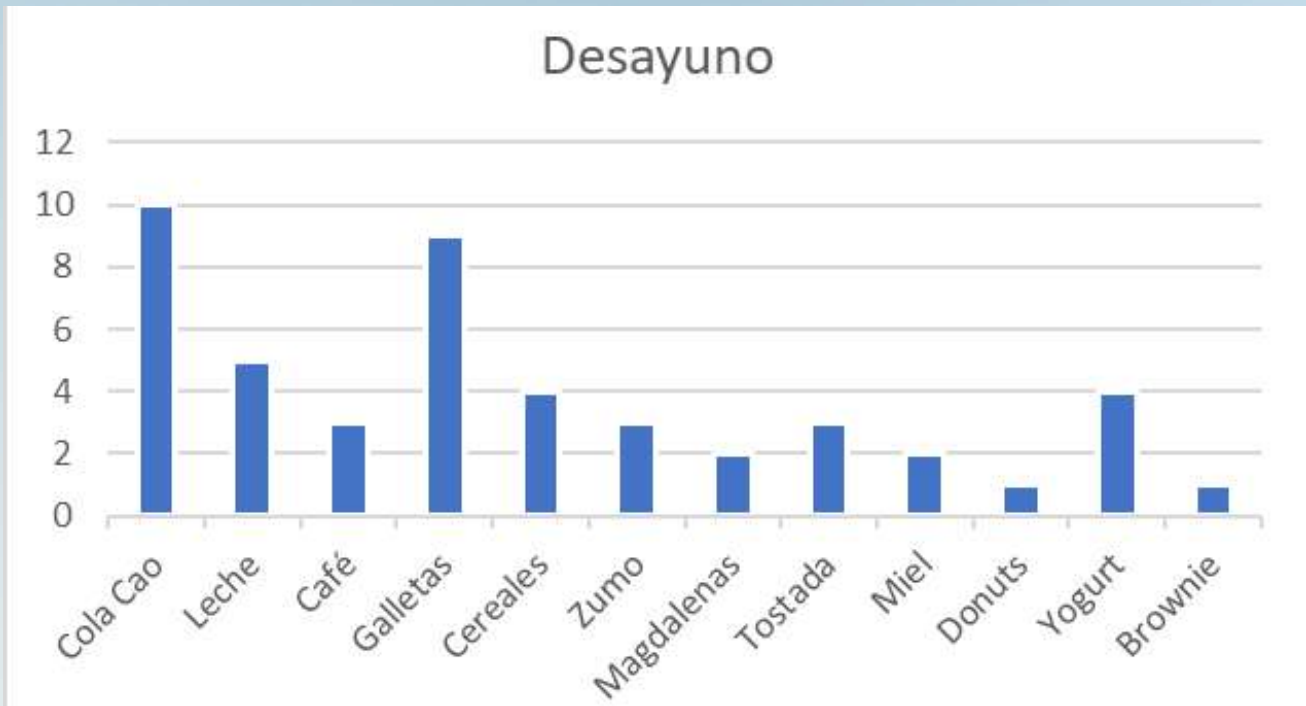
- **Recogida de datos sobre las horas que pasan: durmiendo, con la familia, con los amigos, viendo la tv, jugando a la consola, pc o tablet y haciendo deporte.**
- **Debate sobre los datos extraídos y concienciación de los aspecto para tener una vida sana, tanto física como mental.**



Gampana de prevención de adicciones tecnológicas

#VoyAClaseEnBici

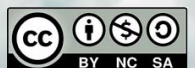
Reflexión



Tras revisar los datos se verifica que la mayoría del alumnado desayuna cola cao. Por una parte se puede determinar saludable si va acompañado de leche, que ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos. Por otro lado, es una fuente de azúcar poco beneficiosa para el cuerpo humano, llegando a diagnosticar diabetes en caso de subir los niveles de azúcar.

Afecta según la persona y su actividad física. El segundo alimento que más se utiliza es leche, seguido de yogur. Muy importante por su alto índice de calcio. Tal y como se explicaba en el punto anterior.

Por último, hacer mención como alimento las galletas, saludables si son casera y menos si son producidas a nivel industrial.



Campaña de prevención de adicciones tecnológicas

#VoyAClaseEnBici

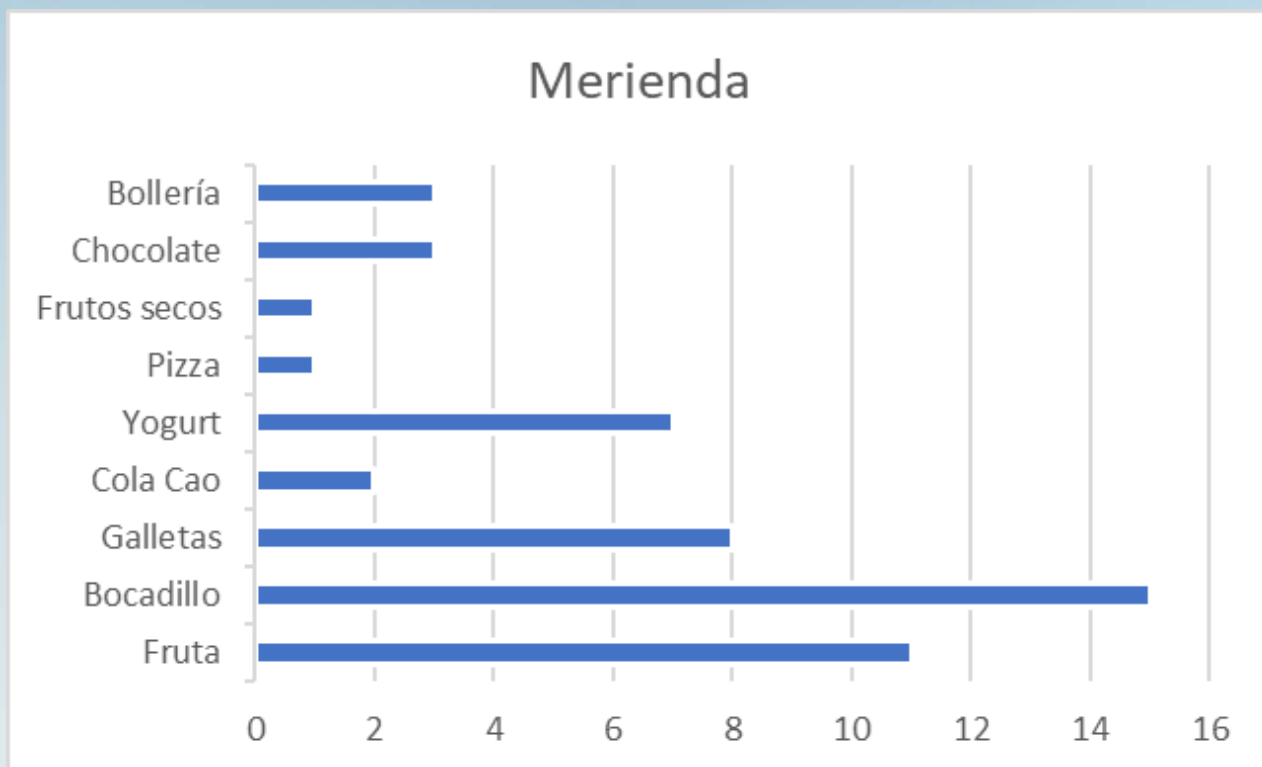


Un alto porcentaje del colegio se alimenta en el comedor del centro, el cual tiene unas pautas equilibradas desde el aspecto nutricional. Por ello, es muy lineal la buena alimentación del alumnado. En ocasiones se percibe algún bocadillo, coincidiendo con salidas que ha realizado el colegio. Que en general son saludables y bajos en grasa

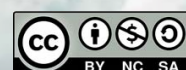


Campaña de prevención de adicciones tecnológicas

#VoyAClaseEnBici

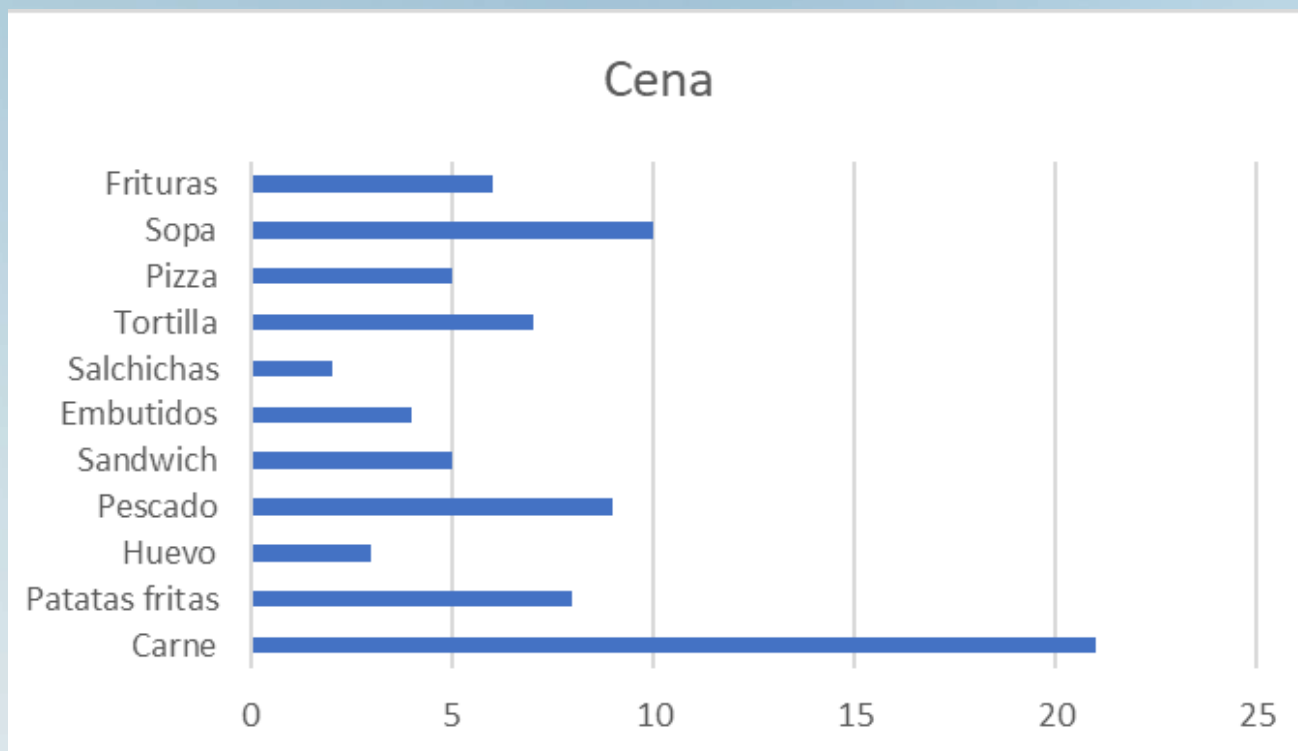


Se basan en bocadillos, fruta y yogurt, siendo la bollería y el chocolate los alimentos que tienen menos preferencia. No es malo de vez en cuando ingerir algún alimento de este tipo, siempre que no sea una detonante habitual. El cual puede derivar a obesidad o problemas cardio-vasculares.



Campaña de prevención de adicciones tecnológicas

#VoyAClaseEnBici



La carne, sopa y pescado son los alimentos más habituales de los discentes. Siendo muy saludables por las proteínas y omegas de dichos alimentos. Muy importantes para nuestra salud.

Cabe resaltar el alto número de comensales que ingieren patatas fritas. Es un alimento alto en grasa, que se suele consumir impregnado en aceite y poco saludable. En caso de su consumo mejor cocidas. Embutidos, pizza y frituras siguen las mismas líneas que las patatas fritas.



Campaña de prevención de adicciones tecnológicas

#VoyAClaseEnBici