



## EL DÍA DE LA FRUTA

El Día de la Fruta, es una actividad que viene a completar las charlas de Hábitos de Vida Saludable. Incluidos dentro del Programa Forma Joven.

Pretende ser un momento de reflexión y práctica de lo que se supone es una alimentación saludable, en la que la fruta y la verdura juegan un papel fundamental.

Con el lema “**Que el alimento sea tu única medicina**”. Pretendemos recordar al alumnado los posibles trastornos alimenticios y las diferencias entre la alimentación y la nutrición.

El **objetivo** de esta actividad es concienciar al alumnado del importante lugar que le corresponde a la fruta dentro de nuestra dieta diaria. En la que además se anima al alumnado a llevar una dieta equilibrada.

**Metodología:** Activa/participativa.

**Día:** miércoles 21 de marzo

**Alumnado participante:** 1º, 2º, 3, 4º de la ESO

**Desarrollo de la actividad:**

Cada tutor o profesor a tercera hora preparará junto con el alumnado una macedonia de fruta, brochetas de fruta...

Diez minutos aproximadamente antes del recreo se sacarán unas mesas de sus clases respectivas donde se presentarán los platos elaborados, para concursar por un premio a la mejor presentación de las frutas.



En el recreo se procederá a su degustación.

Esta actividad va a ser completada:

- Con otra de tutoría, o en las materias afines, en la que los alumnos en grupos o individualmente busquen información sobre las frutas y verduras básicas necesarias para nuestra salud.
- Concurso "Frutimanía" que consiste en que cada alumno obtiene un "fruti" (ticket) cada día que lleve y consuma una fruta en el recreo. Esos "frutis" se van acumulando y al final del mes y del trimestre los que hayan conseguido más "frutis" podrán canjearlos por diferentes premios. Invitando a los profesores a participar en el mismo.