

Más de 15.000 niños aprenderán a desayunar de forma saludable

► El plan fomentará entre los estudiantes la ingesta de frutas, lácteos y cereales por las mañanas

Molina de Segura

I. L. M.

■ Más de 15.000 alumnos de 1 a 18 años de los 37 centros educativos de Molina de Segura aprenderán la importancia de comenzar el día bien alimentados a través del Plan de Fomento de los Desayunos Saludables, que coordina el Ayuntamiento y los centros de salud de Molina de Segura, en colaboración con la Fundación Kellogg y la consejería de Sanidad y Consumo.

Para divulgar este proyecto, que se incluye dentro del Programa de Prevención de Obesidad Infantil y Juvenil (premiado por el ministerio de Sanidad), se repartirán 10.000 dípticos informativos por los centros educativos y los centros de salud de la localidad y se instaurará el Día Semanal de la



MARCIAL GUILLÉN

Imagen de archivo de unos niños desayunando fruta.

Fruta, dirigido a los alumnos de Infantil, Primaria y Secundaria, donde se propone que todos los niños lleven fruta como desayuno.

Por otro lado, también se entregará material educativo, tanto para profesores como para alumnos, para concienciar a los esco-

lares sobre la importancia de hacer un desayuno completo dentro de una alimentación variada y equilibrada, y sobre la necesidad de hacer ejercicio físico a diario.

Contra el sobrepeso y la diabetes

Según la Sociedad Murciana de Medicina Familiar y Comunitaria, el desayuno debe constituir el 25% de la ingesta de energía total del día, «pues un desayuno saludable, es decir, frutas, cereales y lácteos, mejora el rendimiento escolar y ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes».

Además, el programa incluye un concurso para los colegios e institutos, que podrán llevarse un premio de 5.000 euros en material deportivo por poner en práctica los conocimientos adquiridos.

15.000 escolares participarán en un programa de desayunos saludables

MOLINA

✻ JUAN LUIS VIVAS

El Ayuntamiento, la firma Kellogg y los centros de salud del municipio han puesto en marcha el Plan de Fomento de los Desayunos Saludables, dirigido a los 15.000 escolares de los 37 centros educativos, que incluye alumnos desde Educación Infantil hasta Bachillerato.

El programa fue calificado ayer como «un hito» por parte del alcalde, Eduardo Contreras, quien presentó junto al director general de Salud Pública, Francisco José García Ruiz y el presidente de Kellogg España y Portugal, Mauricio García de Quevedo, la iniciativa.

La actividad se engloba dentro del Programa de Prevención de Obesidad Infantil y Juvenil de Molina de Segura, que el pasado 17 de junio de 2010 recibió por parte del Ministerio de Sanidad el Premio NAOS al Mejor Programa de Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar de España

El Día de la Fruta

El programa incluye una campaña divulgativa 'Descubre el tesoro: descubre el desayuno saludable' destinado a todos los niños y jóvenes de hasta 18 años del municipio y a sus padres. Una segunda parte será la instauración del Día Semanal de la Fruta, dirigido a todos los centros educativos.

En tercer lugar, se llevará a cabo el Programa Educativo Descubridores del Desayuno, del Club del Desayuno Kellogg's, para alumnos de Primaria, que consiste en la entrega de material educativo, tanto para profesores como para alumnos. Este material, avalado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, se distribuirá a todos los colegios que lo soliciten.

Además, el programa incluye el concurso 'Soy el Cole que mejor desayuna', mediante el cual los alumnos y el personal docente tendrán ocasión de poner en práctica los conocimientos adquiridos.