



El IES Ciudad de los Ángeles participa, durante el curso 2021-202, en el Programa Escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche de la Unión Europea, con el fin de promover hábitos saludables en los alumnos y concienciarlos de la importancia de una buena nutrición.

El programa consiste en el reparto y consumo a los alumnos de la ESO, en el recreo, de 3 raciones de leche (tetra brik individual de 200 ml) y 3 frutas diferentes de temporada (pera, mandarina, plátano o manzana, fruta lavada apta para su consumo directo) durante tres días a la semana (lunes, jueves y viernes), desarrollándose del 14 de marzo al 26 de mayo.

La participación en dicho programa es voluntaria. Es importante recordar que si algún/a padece algún tipo de intolerancia a la fructosa, no podrá recoger la fruta que se proporcione en el centro. Por el contrario, disponemos de leche sin lactosa para aquellos/as alumnos/as que padezcan algún tipo de alergia a la lactosa.

Por otra parte, se ha puesto a disposición de los centros escolares dos páginas web, una de fruta y otra para leche, en las que los alumnos, docentes y familias puedan interactuar y descargarse juegos, folletos y documentos explicativos relativos a ambos programas, que permiten comprender y asimilar mejor la importancia del consumo de frutas y hortalizas frescas, así como de leche y productos lácteos, valiosa herramienta que ayudará a fomentar una alimentación sana y equilibrada, como medio para evitar los altos índices de obesidad infantil:

www.frutasyhortalizasmadrid.com

www.lechemadrid.com