

Guía de uso DIARIO SALUDABLE

DESTINADO A LA FAMILIA



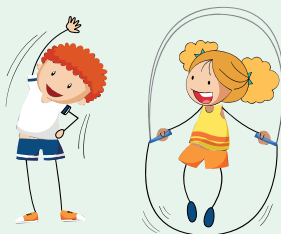
Estimada familia,

En este curso 2025/26 volvemos a poner en marcha entre las Consejerías de Sanidad y Educación de la Comunidad de Madrid, el programa Diario Saludable con el objetivo de concienciar a todos y especialmente a los niños/as, de la importancia que tiene para la salud una alimentación saludable, la práctica de actividad física cotidiana, así como la reducción de ocio pasivo o tiempo de pantalla.

A todo el alumnado de tercero de educación infantil del centro escolar, el profesorado les ha hecho entrega de un Diario Saludable.



- En cuanto al número de raciones de fruta y verdura el objetivo será alcanzar las **5 raciones al día** recomendadas. Por tanto, cuando se consuman en alguno de los momentos del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) se pegará la pegatina correspondiente de frutas o verduras. El reto será pegar 5 pegatinas cada día.



- Respecto a la actividad física, la recomendación para esta edad es que realice al menos **60 minutos** de actividad física (caminar, correr, jugar al aire libre en el parque, en el recreo, montar en bici,...). El objetivo será pegar una pegatina cada día.



- En cuanto al uso de pantallas (televisión, ordenador, tableta o móvil), se recomienda **no usar pantallas en el tiempo libre**. Si se utilizan, debe ser solo un rato y siempre con un adulto, para actividades breves como escuchar un cuento o cantar una canción.

Este diario, que será propiedad del niño/a y que tendrá en casa, podréis personalizarlo con algunos datos básicos como nombre, fecha del cumpleaños, frutas y verduras preferidas, etc...

La actividad consiste en que el niño/a cumpla una serie de recomendaciones en relación al consumo de frutas y verduras, la práctica de actividad física y el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con el ordenador, tableta, móvil...

Todo ello se registrará diariamente utilizando las pegatinas que acompañan al diario de la siguiente manera:

Si comemos dos frutas y una verdura pegamos las pegatinas de esta manera:



Si nos movemos 60 minutos pegamos la pegatina de esta manera:

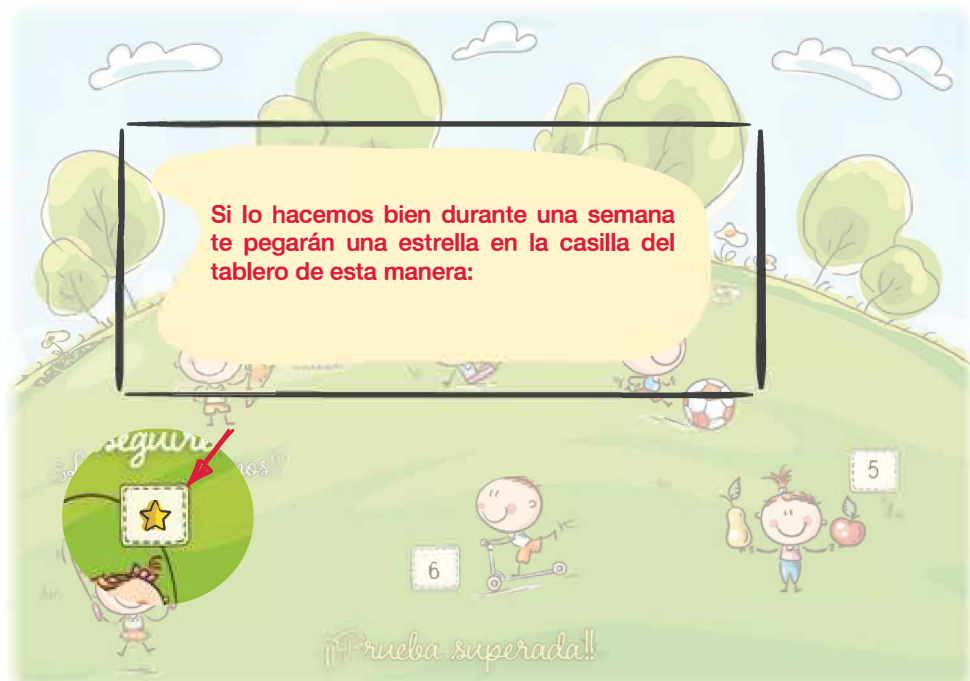


Si no se han usado las pantallas o se han usado de forma breve y acompañada pegamos la pegatina de esta manera:



Al final de cada semana podrás revisar con el niño/a el diario y si se han completado todas las pegatinas de la semana, se pondrá la pegatina de la estrella en la primera casilla del tablero, lo que significará que se ha alcanzado el objetivo. El diario debe ser completado durante 6 semanas y si durante este tiempo se cumplen los objetivos semanales se habrá superado el reto de “Si como bien y me muevo, gano el juego” y se pondrá la pegatina de la medalla como prueba superada.

Al finalizar las seis semanas, se le entregará un imán por participar en la actividad.



Con el desarrollo de esta actividad durante este periodo, se pretende que los niños/as adquieran y/o consoliden unos hábitos más saludables y para ello vuestra implicación resulta fundamental.