

# :: LA CRUZ ROJA...

:: Nos dieron unas estupendas conferencias sobre el "buen comer" ::

# H.

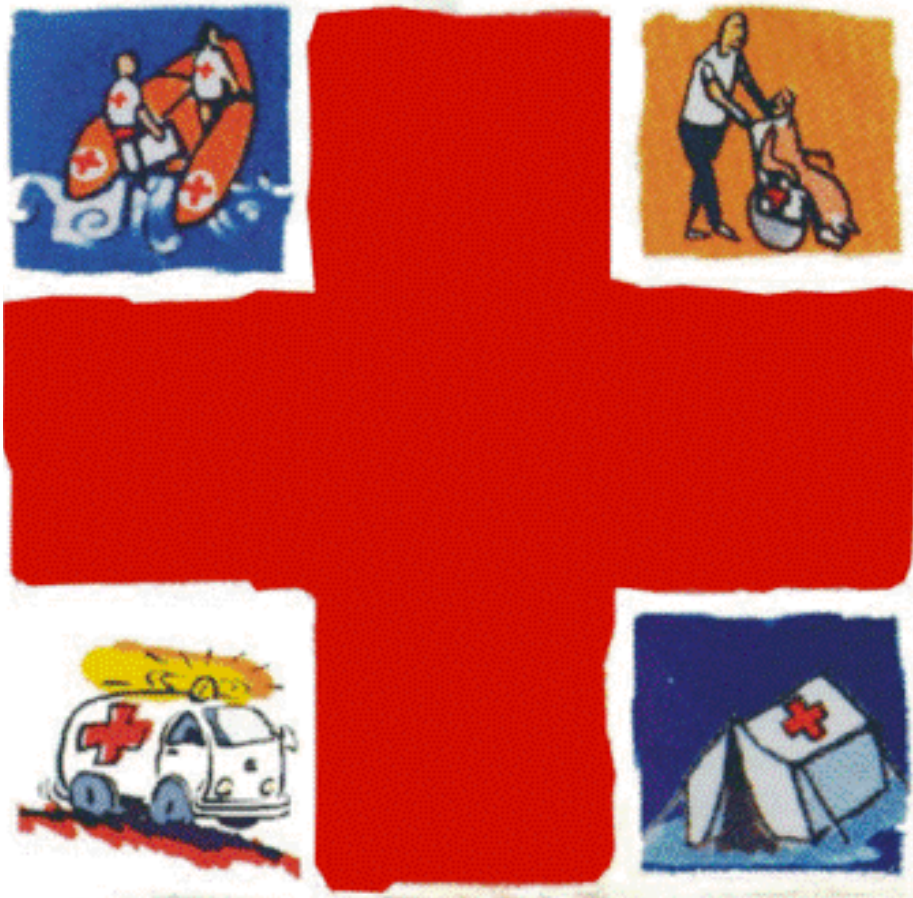
## Hábitos alimenticios saludables

Los días 20 y 27 de abril los alumnos de 3º A asistimos a varias charlas dadas por monitores de La Cruz Roja de Salamanca. Las charlas eran sobre temas de alimentación, las diferentes culturas y los hábitos alimenticios saludables en general.

En las distintas sesiones realizamos actividades como clasificar alimentos buenos y malos, y nos enseñaron que no hay alimentos malos, todos son buenos en su justa medida. Para que una dieta sea equilibrada tiene que combinar alimentos de todos los grupos.

Además, hicieron que nos diésemos cuenta que a lo mejor no nos toca el cuerpo que queremos pero que posiblemente a otra persona le gustaría tenerlo y por lo tanto tenemos que aceptarnos y cuidarnos.

También nos hablaron sobre las diferentes culturas y formas de vida de otros países, que las mujeres en muchos de ellos no tienen los mismos derechos ni posibilidades que los hombres y dependen de ellos para vivir.



Más tarde, nos fueron enseñando fotografías de personas de diferentes épocas en las que se podía observar que lo que ahora puede ser "la moda", antes era totalmente lo contrario, y que por tanto la moda no es lo más importante y va cambiando a lo largo del tiempo.

Al final de la última de las tres charlas, hicimos un juego que consistía en decir las cosas buenas de nuestros compañeros y, a la vez, darnos cuenta nosotros mismos.

Cristina García Hernández - ESO 3A  
cgarcia@e-quercus.es

