

# ¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!



Elige bueno,  
elige sano

Estimado docente,

Después de la actividad realizada en el marco del proyecto "Elige bueno, Elige sano", tu alumnado continuará reflexionando sobre la alimentación saludable y responsable participando junto con su familia en el concurso **¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!**

Este concurso permite al alumnado reflexionar sobre cómo pueden implementar pequeños cambios en sus rutinas para tener una alimentación saludable y responsable.

Dado que tu alumnado ha recibido el reconocimiento como experto/a en alimentación saludable y responsable, ahora podrán decidir qué cambios hay que hacer en su día a día para poner en práctica todo lo que han aprendido.

¡Acompáñalos en este proceso creativo para consolidar los mensajes del proyecto!

Si tienes alguna duda, ponte en contacto con nosotros.

664613353  
[eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es](mailto:eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es)  
[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

Bases legales del concurso disponibles en la web.

## INSTRUCCIONES PARA DOCENTES

1

**Reparte una plantilla** a cada alumno/a para que la trabajen en casa.

La puedes descargar desde [aquí](#).

2

**Anímales a pensar** qué pequeños cambios pueden hacer en sus rutinas diarias para comer de una manera más saludable y responsable.

3

**Explícales los pasos** para llevar a cabo su participación:

- **Encontrar la inspiración en familia:** reflexionando juntos sobre los 3 pequeños cambios que pueden hacer dentro o fuera del hogar para mejorar su alimentación y ejercer un consumo responsable.
- **Anímales a pensar** qué pequeños cambios pueden hacer en sus rutinas diarias para comer de una manera más saludable y responsable.
- Es importante acompañar cada pequeño cambio con un dibujo, fotografía o collage que lo ejemplifique.
- Recoge las participaciones de tu alumnado y envíalas **antes del 20 de mayo de 2022** a:

**CONCURSO ELIGE BUENO, ELIGE SANO**  
C/ Tuset, 23-25, ático,  
puerta 7, 08009  
Barcelona



También nos las puede enviar escaneadas a [eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es](mailto:eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es) recuerda escanear las **2 caras**.

## ¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!

Queridas familias,

Nos alegra informaros que la clase de vuestros hijos e hijas participa en el proyecto educativo "Elige bueno, elige sano", que promueve una alimentación equilibrada y responsable, y la reflexión en torno a la importancia de esta en nuestras vidas, tanto en lo que se refiere a nuestra salud como al impacto que tiene en el medio ambiente.

Después de la actividad realizada en clase, vuestro hijo o vuestra hija es un experto o una experta en esta temática.

Por eso, este año os invitamos a participar en familia en el concurso **¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!**

**El objetivo es pensar en 3 pequeños cambios que podemos hacer en nuestra vida diaria que nos ayuden a alimentarnos mejor y de manera más responsable. Explicadlos con un texto y un dibujo o fotografía y tendréis la oportunidad de ganar grandes premios!**

### LOS PREMIOS:



**Primer premio:**  
Una bicicleta.



**Segundo premio:**  
Un reloj inteligente de actividad física para niños/as.

Se establecen dos categorías de participación: 3º y 4º de Primaria y 5º y 6º de Primaria. En cada categoría habrá un primer y un segundo premio.

Las participaciones ganadoras se publicarán en la página web

[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

Echa un vistazo a los ganadores de la edición anterior del concurso accediendo a la **galería del proyecto**.

## INSTRUCCIONES PARA LAS FAMILIAS



1

**Para inspiraros...** Pensad en familia qué pequeños cambios podéis introducir en vuestro día a día para alimentaros de manera más saludable y sostenible. Os podéis inspirar visitando el documento "[Pequeños cambios para comer mejor](#)" o jugando a "[La misión de Tix y Loy](#)".

2

**Una vez hecha la reflexión, explicadnos vuestros pequeños cambios.**

En el reverso de esta ficha encontraréis una plantilla donde podréis plasmar vuestros pequeños cambios mediante un dibujo, fotografía o collage, y un espacio para explicarnos en qué consisten.

3

**Recordad entregar esta ficha** al profesor o profesora.

También podéis enviárnosla directamente a través de vuestro canal de preferencia.

ANTES DEL 20 DE MAYO DE 2022



POR CORREO POSTAL

Concurso "Elige bueno, elige sano"  
C/ Tuset, 23-25, ático, puerta 7,  
08009 Barcelona



POR CORREO ELECTRÓNICO

[eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es](mailto:eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es)

Rellenad los siguientes datos:

Yo, \_\_\_\_\_ en calidad de (padre/madre/tutor/a) y con el consentimiento de cualquier otra persona que ostente la patria potestad o tutela del menor, \_\_\_\_\_, he leído y acepto las bases legales del concurso "**¡Mis pequeños cambios para comer mejor!**", organizado por **Caprabo SA.**, así como el tratamiento de mis datos personales y de los del menor identificado y autorizo a contactarme por medio del correo electrónico, \_\_\_\_\_ y/o teléfono móvil \_\_\_\_\_ conforme a lo siguiente:

LOS DATOS SERÁN TRATADOS POR CAPRABO, CON LA ÚNICA FINALIDAD DE GESTIONAR EL PRESENTE CONCURSO DE ACUERDO CON LAS BASES LEGALES, SIENDO EL TRATAMIENTO DE LOS MISMOS NECESARIO PARA SU CORRECTA PARTICIPACIÓN. SUS DATOS NO SE TRATARÁN CON NINGUNA FINALIDAD COMERCIAL, NI SERÁN COMUNICADOS A NINGÚN TERCERO UNA VEZ FINALIZADO EL CONCURSO. LOS DATOS SE CONSERVARÁN ÚNICAMENTE PARA CUMPLIR CON LAS OBLIGACIONES LEGALES OPORTUNAS Y SERÁN ELIMINADOS CUANDO YA NO SEAN NECESARIOS. PUEDE EJERCER SUS DERECHOS MEDIANTE COMUNICACIÓN A DPO@EROSKI.ES. PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL TRATAMIENTO DE LOS DATOS, PUEDE ACCEDER A LA POLÍTICA DE PRIVACIDAD COMPLETA INCLUIDA EN LAS BASES LEGALES DISPONIBLES EN WWW.ELIGEBUENOELIGESANO.ES.

Si tenéis alguna duda poneros en contacto con nosotros al teléfono **664613353** o escribidnos al correo del proyecto y del concurso a [eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es](mailto:eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es)

Podéis consultar toda la información del concurso y del proyecto en

[WWW.ELIGEBUENOELIGESANO.ES](http://WWW.ELIGEBUENOELIGESANO.ES)

# ¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!

Nombre y apellidos del/ de la alumno/a

Escuela

Curso

Clase

MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR SON:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## RECUERDA QUE...

Es importante que los pequeños cambios nos ayuden a mejorar nuestra alimentación y tengan beneficios para la sostenibilidad y el medio ambiente. ¿Cumplen vuestros pequeños cambios estos requisitos? ¡Seguro que sí!

