



"Vive con amor, amistad, respeto y responsabilidad, para crear un futuro mejor"

POR UNA VIDA SANA Y DE CALIDAD

Estimados padres y/o apoderados:

Nuestro establecimiento en conjunto con el Departamento de Educación Física y Ciencias Naturales con el fin de motivar el mejoramiento de los hábitos de alimentación de nuestros alumnos y alumnas le hace entrega de algunas sugerencias para la colación diaria de los niños y niñas en horario escolar. Es importante incorporar la realización de actividad física constante, sin dejar de tener presente que todo niño y niña debe tener un espacio para su recreación en forma activa,

Esta minuta fue creada para facilitar y orientar la colación de los niños y niñas de manera de tener una alimentación saludable y ayudar a los padres a proteger y cuidar a sus niños/as.

Se debe tener presente que éstas son sólo sugerencias y que cada uno de nosotros las puede alterar , intercambiar y/o adecuar a su propio gusto y que cada alimento debe ir en su justa medida y proporción de acuerdo a la edad del niño y a la actividad física que realice.

En todas las colaciones debe ir agua como parte fundamental y nunca se debe perder de vista lo primordial que es la actividad física, ya sea recreativa o sistemática en los niños y niñas.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

:

- Caminatas, que además nos pueden acercar a nuestros hijos/as.
- Bicicleta
- Bailes entretenidos en gimnasio o casa
- Salto de cuerda
- Manipulación de balón
- Abdominales
- Elongaciones y flexibilidad, entre otros.

Sugerencias para confeccionar una colación saludable:

	COLACIONES SUGERIDAS	ALIMENTOS NO RECOMENDADOS
LUNES	<i>1.- Leche semidescremada o descremada + cereal (natur,granola, integrales)2.- Yogurt semidescremado o descremado + cereales.3.- Fruta al gusto4.- Agua</i>	Alimentos procesados tales como: Alimentos azucarados o salados.



MARTES	<i>1.- Fruta natural + jugo sin colorantes.2.- Galletas de cereal o sin crema3.- Huevo duro con ensalada (zanahoria u otras).4.- Agua</i>	Alimentos con etiquetas tales como:  - Bebidas gaseosas y jugos azucarados -Golosinas
MIERCOLES	<i>1.- Sándwich (pan marraqueta o integral) con quesillo o jamón de pavo, o ½ cucharada de mermelada o manjar + 1 caja de jugo o agua de hierbas.2.- Fruta3.- Postre de leche.4.- Agua</i>	
JUEVES	<i>1.-Ensalada (apio, zanahoria, lechuga, etc.) con huevo duro o trozo de quesillo, o ½ porción de atún, o rodela de pechuga de pollo, o 1 lámina de jamón de pavo + 1 caja de jugo.2.- Trozo de queque con jugo o leche descremada3.-Yogurt con cereales 4.- Agua</i>	
VIERNES	<i>1.- Semillas (pasas, maní sin sal ni confitado, almendras, nueces) + yogurt semidescremado o descremado. 2.- Frutas 3- Sándwich con agregado + 1 caja de leche o jugo. 4.- Agua.</i>	