



Talcahuano, 06 de Mayo de 2011

ALIMENTACIÓN SANA + ACTIVIDAD FÍSICA= VIDA SANA

Estimados padres y/o apoderados:

El Departamento de Educación Física en su afán de contribuir a mejorar los hábitos de alimentación de nuestros alumnos presenta a continuación unas cuantas sugerencias para la colación diaria en la estadía de los niños en horario escolar. No podemos dejar de mencionar la importancia de acompañar una buena alimentación con una actividad física constante, sin dejar de tener presente que todo niño debe tener un espacio para su recreación en forma activa,

La minuta tiene como objetivo 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.

Se debe tener presente que estas son solo 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 recreativa o sistemática en los niños.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDAD FISICA :

- *Caminatas, que además nos pueden acercar a nuestros hijos.*
- *Bicicleta*
- *Bailes*
- *Salto de cuerda*
- *Manipulación de balón*
- *Abdominales*
- *Elongaciones y flexibilidad, entre otros.*

Sugerencias para confeccionar una colación saludable:

<i>Día de la semana</i>	<i>Colación</i>
<i>LUNES</i>	<i>1.- Leche semidescremada o descremada + cereal (natur, granola, integrales)</i> <i>2.- Yogurt semidescremado o descremado + cereales.</i> <i>3.- Fruta al gusto</i> <i>4.- Agua</i>
<i>MARTES</i>	<i>1.- Fruta natural + jugo sin colorantes.</i> <i>2.- Galletas de cereal o sin crema</i> <i>3.- Huevo duro con ensalada (zanahoria u otras).</i> <i>4.- Agua</i>
<i>MIERCOLES</i>	<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.</i> <i>2.- Fruta</i> <i>3.- Postre de leche.</i> <i>4.- Agua</i>
<i>JUEVES</i>	<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.</i> <i>2.- Trozo de queque con jugo o leche descremada</i> <i>3.-Yogurt con cereales</i> <i>4.- Agua</i>
<i>VIERNES</i>	<i>1.- Semillas (pasas, maní sin sal ni confitado, almendras, nueces) + yogurt semidescremado o descremado.</i> <i>2.- Frutas</i> <i>3- Sándwich con agregado + 1 caja de leche o jugo.</i> <i>4.- Agua.</i>

Tratando siempre de ayudar, atentamente
Coordinadora: Carmen Vergara M.



Dpto. Educación Física