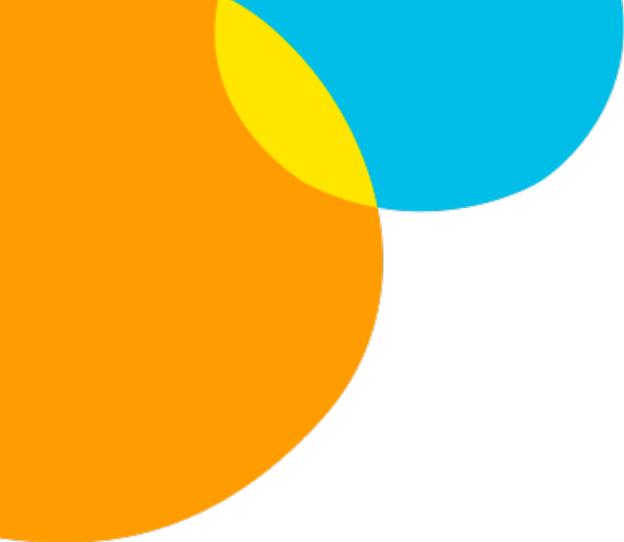




NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



TOOLKIT COLACIONES PRIMERO BÁSICO

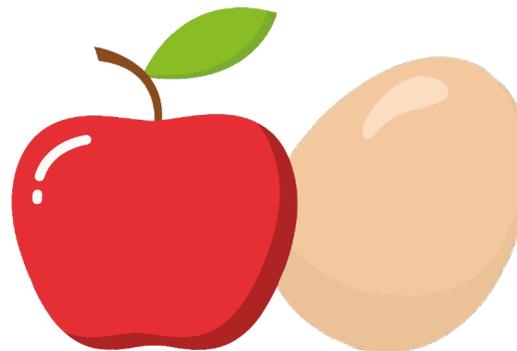
TOOLKIT: 1ERO BÁSICO | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Colaciones saludables.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Alimentos para días especiales.	Jalea con fruta picada.	¡Que rica es mi lonchera!	4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Entre los tiempos de comida puedes incorporar una colación saludable a media mañana o a media tarde.	Cuento en familia: "La colación sanita me activa". Adivinanza.	Pedir feedback a muestra representativa (¿Cambiaron el desafío? ; ¿fue fácil hacerlo?). Solicitar opiniones.	Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora).

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

TIEMPOS DE COMIDA Y COLACIONES SALUDABLES

- Los tiempos de comida son: desayuno, almuerzo, once y cena; y se consumen en la mañana, medio día, tarde y noche, respectivamente.
- Los alimentos que ingerimos entre comidas, los llamamos colaciones.
- Una buena colación aporta vitaminas, minerales, proteínas y calorías necesarias para el crecimiento saludable de los niños.
- Ejemplos de colaciones saludables: 1 fruta, 1 puño de frutos secos naturales, 1 yoghurt, 1 cajita de leche, 1 barra de cereal, palitos de verduras, 1 huevo duro.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

ALIMENTOS PARA DÍAS ESPECIALES

- Los alimentos para días especiales son los que debemos consumir en menor proporción en nuestra dieta, solo ocasionalmente, ya que aportan grandes cantidades de energía (calorías), y nutrientes críticos, como el sodio, el azúcar y grasas saturadas.
- El consumo excesivo de los alimentos para días especiales se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, hipertensión arterial, dislipidemias, la diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- El consumo de alimentos para días especiales debe ser en porciones adecuadas de acuerdo a la edad.
- Ejemplos de alimentos para días especiales: Bebida, galletas, papas fritas, helado, completo, entre otros.



¡NO LO OLVIDES!

Entre los tiempos de comida puedes incorporar una colación saludable a media mañana o a media tarde.



JALEA CON FRUTA PICADA (PARA 6 PERSONAS)

Información nutricional por porción:

Energía 97 kcal

Proteínas 9,2 g

Grasa total 0,9 g

Colesterol 0 mg

Carbohidratos 14,9 g

Fibra 1,4 g

Sodio 0 mg

Porción para Niños:
¾ taza (150cc).

Poción para Adulto:
1 taza (200cc).

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 Jalea en polvo (sabor a elección).
- 1 Pera.
- 1 Naranja.
- 1 Plátano.
- 1 Yoghurt para decorar (opcional).

PREPARACIÓN:

1. Pele y pique las frutas.
2. Prepare la jalea como indican las instrucciones.
3. Reparta la fruta en 6 pocillos y agregue la jalea.
4. Cuando vaya a servir, si lo desea, agregue una 1 cdta. de yoghurt para decorar.

SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

“LA COLACIÓN SANITA ME ACTIVA”

Se invita a la familia a reunirse y que un voluntario haga lectura del siguiente cuento donde se habla de las colaciones y al final habrá un mensaje de enseñanza para los niños.

Había una vez un pequeño pueblo que estaba habitado por gente triste, cansada y con sobrepeso. En el centro del pueblo había una fábrica de alimentos llamada “Golosín”, y cuyo dueño era un hombre gordo y enojón, llamado Chatarra.

Todos los días, el señor Chatarra trabajaba en su fábrica “Golosín”, produciendo muchos alimentos que abastecían a toda la gente del pueblo, tales como completos, dulces, bebidas azucaradas y papas fritas. La gente comía a diario estos alimentos como colación, sentados en las bancas de la plaza principal.

El señor Chatarra tenía una hija llamada Sanita. Ella era una niña muy alegre y juguetona. Todos los días Sanita subía y bajaba por los juegos de la plaza principal, pero jugaba sola porque sus amigos, vecinos y familia, siempre estaban cansados, tristes o no compartían con ella porque la encontraban extraña.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Llegó una noche y Sanita se fue a la cama. Sin embargo, se daba vueltas y vueltas, no podía dormir, algo le preocupaba. Se levantó de su cama hacia la ventana, miró al cielo y buscó la estrella más brillante, cerró los ojos, con todas sus fuerzas y deseó con el corazón que alguien pudiera ayudar a su padre Chatarra a crear colaciones diferentes, con ingredientes que pudieran dar energía a sus amigos y a toda la gente del pueblo.

Al amanecer, Sanita abrió sus ojos y encontró su habitación llena de colores, estos se unían y formaban un camino de arcoíris. Sanita se levantó, caminó sobre el arcoíris.

Hacia el final, se encontró a un duende con un saco. El duende se llamaba Súper Saludín, el era un pequeño hombrecito con una larga barba blanca, un traje verde y una capa dorada. Sanita estaba muy asombrada al ver a Súper Saludín, quien le entregó su saco mágico con una nota que decía “introduce estos ingredientes en la máquina de alimentos y conseguirás productos diferentes con bastante energía; vitaminas, minerales, proteínas, omega 3, calcio y agua”. Entonces, Sanita supo qué hacer: se puso el saco mágico sobre su espalda y corrió hacia la fábrica “Golosín” donde trabajaba su padre Chatarra.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Al llegar a la fábrica “Golosín”, Sanita entró por la puerta trasera, observó alrededor que no hubiera nadie, subió por las escaleras y echó todos los ingredientes del saco mágico a la máquina de alimentos, la encendió y se fue corriendo hasta su casa. Al llegar, Sanita comenzó a sentirse cansada, con mucho sueño, quedándose dormida en el sillón.

Unas horas más tarde, el señor Chatarra muy agitado y asustado, despertó a su hija Sanita, le comentó que se había quedado dormido y cuando se levantó rápidamente a trabajar, llegó a la plaza principal y encontró a la gente del pueblo feliz, corriendo, saltando, y jugando.

El señor Chatarra no entendía nada, entonces su hija Sanita con una sonrisa en su rostro, tomó la mano de su padre Chatarra y salieron de la casa. Caminó a la fábrica “Golosín” y Sanita le explicó todo a su padre, pero este no le creyó la historia.

Cuando llegaron a la fábrica, Sanita preparó una deliciosa colación saludable con los ingredientes del saco mágico. Al terminar de alimentarse, ambos sintieron una energía agradable que los llenó de felicidad, entonces el señor Chatarra abrazó fuertemente a su hija, le dio las gracias, tomó su mano y salieron corriendo a compartir con la gente del pueblo, pues ahora sí tenían la energía y vitalidad necesaria, ya que por fin se estaban alimentando bien.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA (ACTIVIDADES)

ENSEÑANZA

- Una colación saludable está compuesta por alimentos que aportan nutrientes esenciales como por ejemplo: vitaminas, minerales, proteínas y calorías los cuales, nos ayudan a tener energía y una mejor concentración.

MORALEJA DEL CUENTO: *“Si hay voluntad se pueden hacer grandes cambios.”*

PREGUNTAS

1. ¿Cómo se llamaba la fabrica del Señor Chatarra?

R: Golosín.

2. ¿Con quién se encontró Sanita al final del arcoíris?

R: Con el duende Súper Saludín.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

De amarillo y negro voy, nací colgado,
¿Quién soy?



Respuesta: Plátano

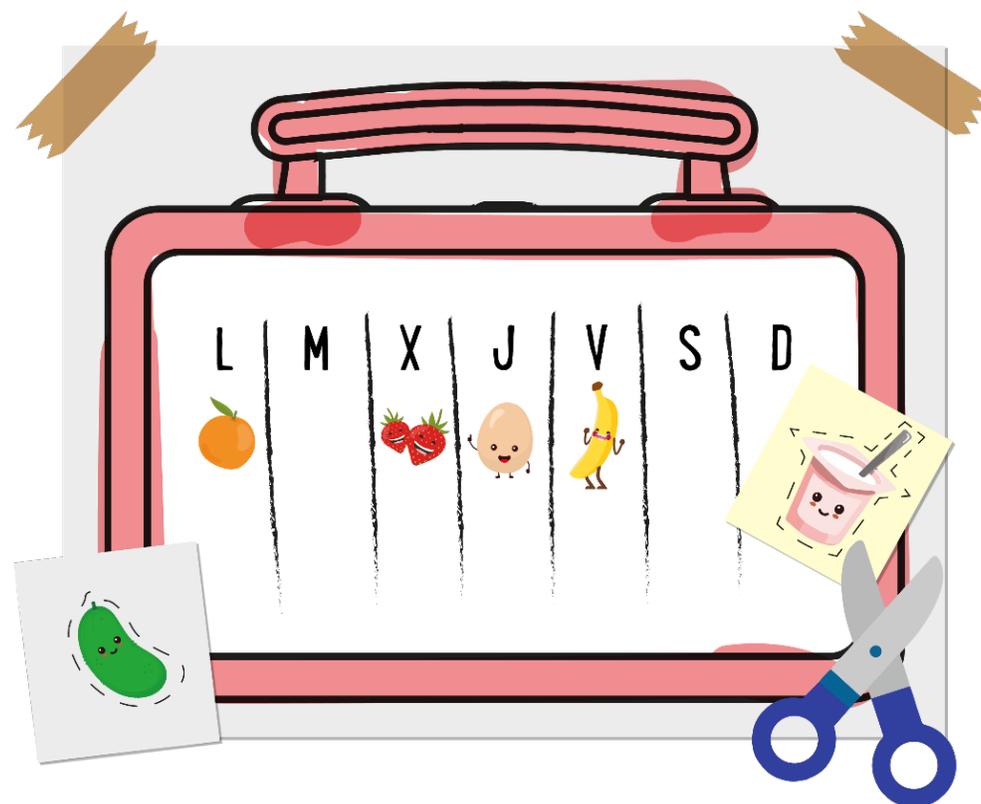
SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡QUÉ RICA ES MI LONCHERA!

Que cada integrante de la familia dibuje una lonchera grande en una hoja y en su interior, elaboren su minuta de colaciones saludables para una semana con recortes que tengan en casa (diarios, revistas) o dibujando alimentos recomendados (frutas, lácteos, palitos de verduras y frutos secos). Luego peguen en algún lugar visible de la casa su calendario semanal de colaciones con su nombre y consuma la colación que les corresponde en el día y horario establecido.

Ejemplo.

Lunes: palitos de verduras a media mañana. A un lado de la hoja escriban los nombres de todos los integrantes de la familia y cada vez que cumplan el consumo de su colación dibujen una carita feliz. Al finalizar la semana revisen quien obtuvo más caritas y felicítenlo por el desafío logrado.



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cómo se llaman los alimentos que se ingieren entre los tiempos de comida?

R: _____

2. ¿Nombra 3 colaciones saludables?

R: _____

3. ¿Menciona 3 alimentos que se consumen en días especiales?

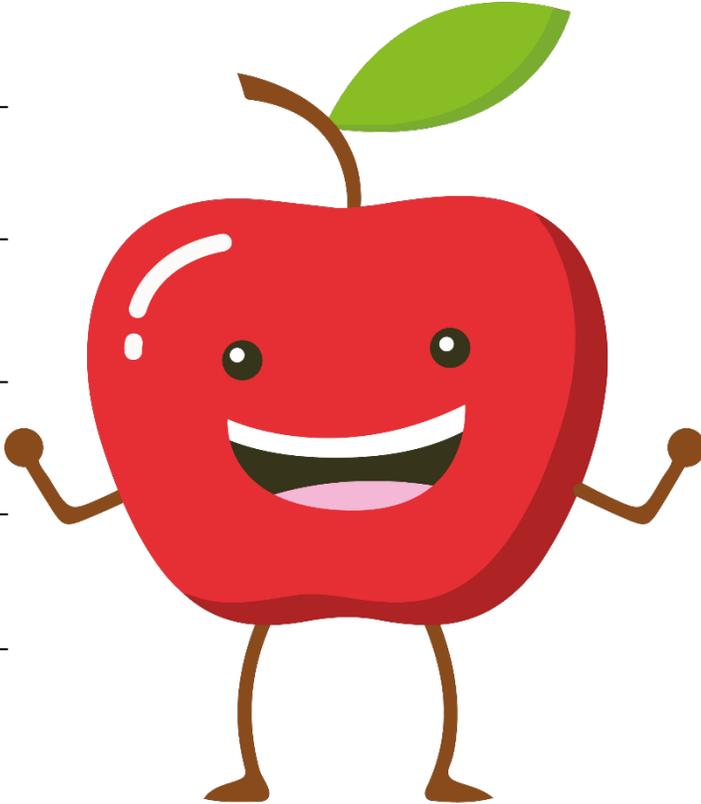
R: _____

4. ¿Cuáles son los tiempos de comida?

R: _____

5. ¿Qué nutrientes encontramos en los productos lácteos?

R: _____



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cómo se llaman los alimentos que se ingieren entre los tiempos de comida?

R: Colaciones.

2. ¿Nombra 3 colaciones saludables?

R: Manzana/ Huevo duro/ Palitos de apio.

3. ¿Menciona 3 alimentos que se consumen en días especiales?

R: Chocolate / Papas fritas / Bebida.

4. ¿Cuáles son los tiempos de comida?

R: Desayuno/ Almuerzo/ Once/ Cena.

5. ¿Qué nutrientes encontramos en los productos lácteos?

R: Proteínas/ Calcio / Vitaminas.

