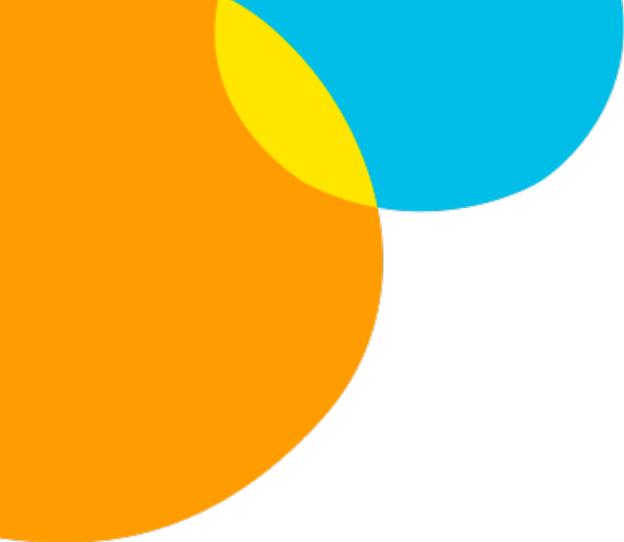




NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



TOOLKIT COLACIONES CUARTO BÁSICO

TOOLKIT: 4TO BÁSICO | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
<p>MI: Colaciones saludables.</p>	<p>Receta entretenida.</p>	<p>AP: Desafío en familia.</p>	<p>Quiz.</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Colaciones Saludables. -¿Por qué es necesario tomar desayuno y que alimentos incluye? -Colaciones de días especiales. -Recomendación de colaciones saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> -Palitos de verduras con salsa de yoghurt. 	<ul style="list-style-type: none"> -Mis colaciones saludables. -Cazando colaciones. -Desafío Challenger Huella. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
<p>No lo olvides:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Incluye diferentes colaciones en tu día. 	<p>Cuento en familia: “La colación sanita me activa”</p> <p>Adivinanza.</p>	<p>Pedir feedback a muestra representativa ¿cambiaron el desafio? ¿fue fácil hacerlo? Solicitar opiniones</p>	<p>Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora).</p>

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

COLACIONES SALUDABLES

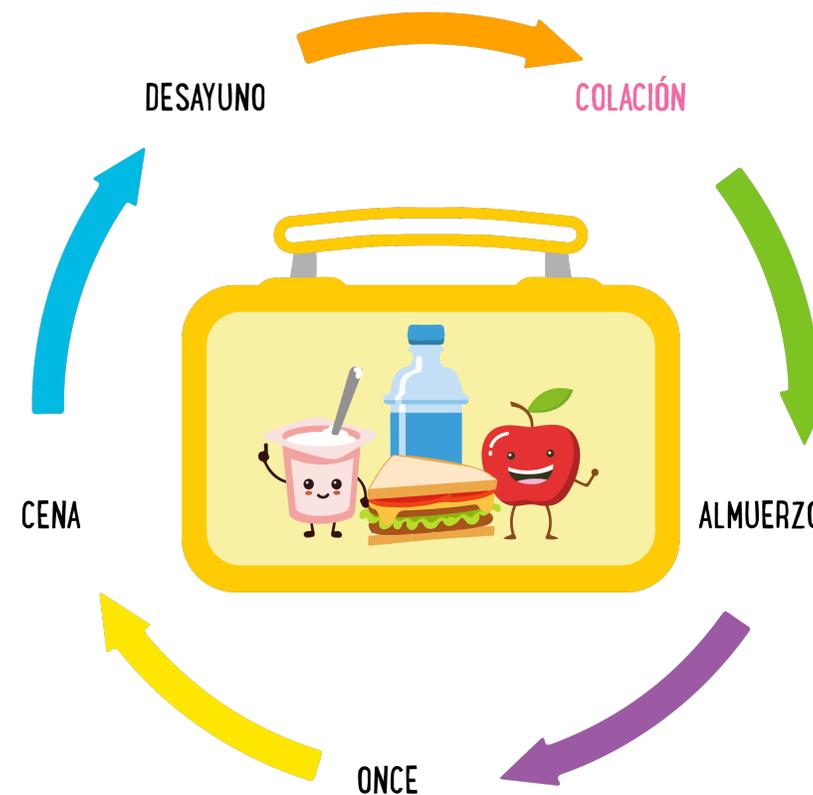
ENTRE LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA UNA COLACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA TENEMOS:

Las colaciones corresponden a tiempos de comida que necesitamos incluir para respetar el fraccionamiento de la alimentación cada 2 a 3 horas. La cantidad de calorías destinada a colaciones considera un aporte de entre 80 a 160 kcal.

- Frutas frescas: enteras o picadas.
- Frutas deshidratadas: pasas, ciruelas, peras, manzanas, plátanos, etc.
- Frutos secos sin sal ni azúcar: nueces, almendras, maní, avellanas y pistachos.
- Cereales de preferencia integrales sin adición de azúcar.
- Lácteos preferentemente reducidos en azúcar, como yoghurt y leche.

¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE COMIDA?

- Desayuno – **Colación** – Almuerzo – Once – Cena.



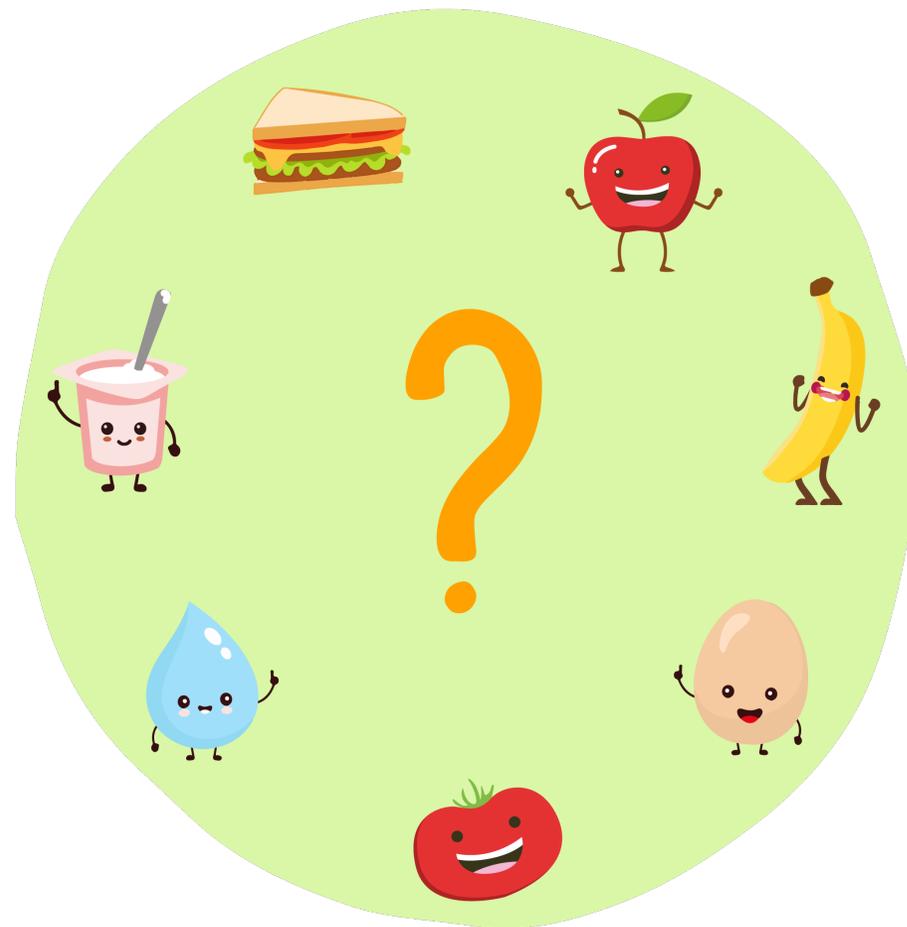
SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿POR QUÉ ES NECESARIO TOMAR DESAYUNO?

Después de 10 ó 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias. La falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Sin desayuno es difícil cubrir las necesidades nutricionales diarias.

ALIMENTOS QUE INCLUYE UN BUEN DESAYUNO

- Lácteos: leche, yoghurt y leche cultivada.
- Pan (½ marraqueta) o cereal sin azúcar (½ taza).
- Fruta natural picada o entera.
- También puedes agregar estos alimentos a elección: huevo, queso, quesillo, palta o tomate u otra verdura a elección.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿QUÉ SON LAS COLACIONES PARA DÍAS ESPECIALES Y CUÁNDO CONSUMIRLAS?

- Son los alimentos que solo deben ser consumidos de manera ocasional, ya que un exceso puede alterar nuestro estado de salud y provocar enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras.
- Estas colaciones debemos consumirlas ocasionalmente como, por ejemplo: en cumpleaños, fiestas o una salida ocasional con la familia. Entre las colaciones para días especiales tenemos: completos, pizzas, papas fritas, helados, dulces, snack dulces y salados, entre otros.



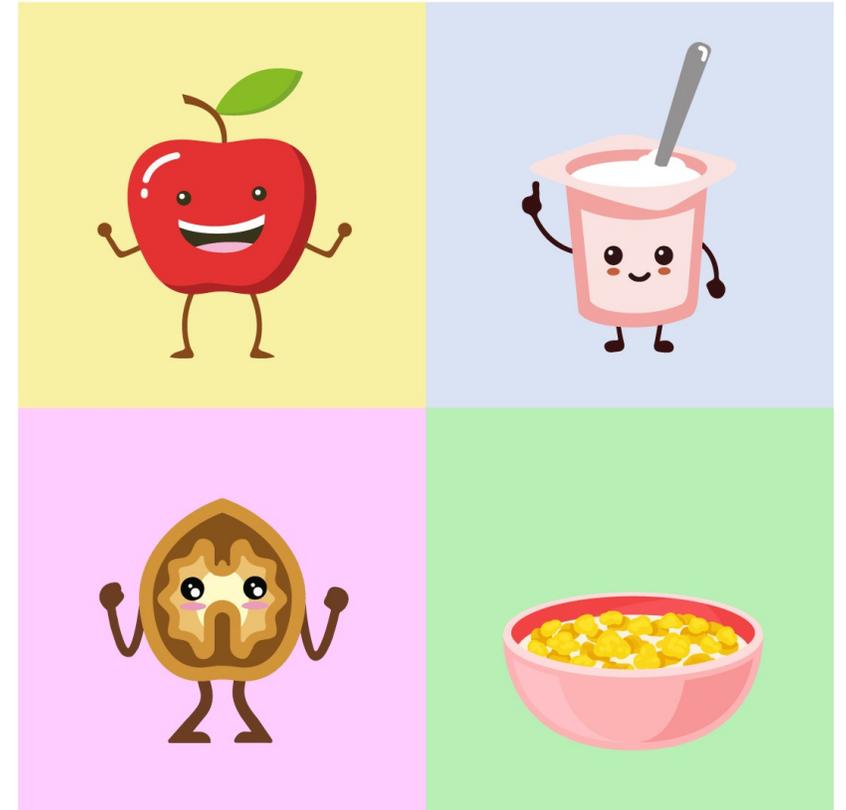
SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿CUÁNTA ENERGÍA DEBE TENER MI COLACIÓN SALUDABLE?

En los escolares de 6 a 9 años, la cantidad de energía destinada a colaciones deben considerar un aporte de entre 80 a 160 kcal.

SE RECOMIENDAN COLACIONES COMO:

- **Lácteos:** 1 unidad de yoghurt batido natural, 1 cajita de leche saborizada, 1 unidad de yoghurt reducido en azúcar.
- **Frutas:** ½ plátano o 1 unidad chica, 1 taza de frutillas, 1 manzana, 1 naranja, 2 kiwis, 1 durazno.
- **Frutos secos:** 3 unidades de nueces, 15 unidades de almendras, 20 unidades de maní.
- **Cereales:** 1 unidad de barra de cereal, ½ taza de cereales sin azúcar.
- **Verduras:** Palitos de apio, zanahoria o una ensalada de verduras de diferentes colores.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¡NO LO OLVIDES!

- Puedes incorporar frutas en tus colaciones y así aumentarás el contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que tu cuerpo necesita.
- Incorpora tu colación a media mañana o tarde para evitar que te fatigues y te sientas con falta de energía.
- Recuerda que puedes variar tus colaciones diariamente. Puedes incluir cualquiera de estas opciones: lácteos, frutas, frutos secos, cereales, huevo duro, palitos de verduras e incluso ensaladas de verduras. Puedes organizarlas en un calendario de colaciones y elegir las que más te gusten.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO





PALITOS DE VERDURA CON SALSA DE YOGHURT

Información nutricional por porción:

Energía 36,6 kcal

Proteínas 1,5 g

H. De Carbono disp. 5,9 g

Colesterol 2,9 mg

Fibra Dietaria Total 2,2 g

Sodio 73,2 mg

6 porciones.

Tiempo de cocción:
20 minutos.

Dificultad:
Fácil.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 3 Varas de apio peladas.
- 2 Zanahorias medianas peladas.
- 1 Zapallo italiano (su parte verde).

Para la salsa de Yoghurt:

- 1 Yoghurt natural sin azúcar.
- 1 Pizca de sal.
- 1 Cucharada de mayonesa.
- 1 Pizca de orégano en polvo.
- 1 Pizca de ajo en polvo.

PREPARACIÓN:

1. Corta las varas de apio tipo bastones dejándolos de aprox. 5 cm de largo y 1 cm. de ancho. De la misma forma, corta las zanahorias y el zapallo italiano y ordénalos en un plato extendido.
2. Para la salsa de yoghurt, junta todos los ingredientes en un bowl y con un batidor integra completamente hasta homogenizar. Coloca la salsa en un pocillo y sírvelo junto con las verduras.

RECUERDA QUE LA COLACIÓN, ES UN BUEN MOMENTO PARA INCLUIR MÁS VERDURAS EN TU ALIMENTACIÓN. ES BUENO COMER 2 FRUTAS Y 3 PLATOS DE VERDURAS CADA DÍA.

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)

LUEGO DE LEER EL CUENTO, PREGUNTE A SUS HIJOS:

- ¿Qué alimentos producía en su fábrica el señor Chatarra?
- ¿Qué tipo de ingredientes introdujo Sanita en la máquina de alimentos?
- ¿Por qué la gente del pueblo se volvió tan vital y con tanta energía?

MORALEJA DEL CUENTO:

- Los alimentos no saludables “la comida chatarra” pueden hacer que te enfermes, además pueden hacerte sentir que no tienes la suficiente energía para hacer tus deportes o actividades favoritas.
- Los alimentos saludables nos entregan todo lo que nuestro cuerpo necesita para mantenernos sanos y alejarnos de las enfermedades, además de hacernos sentir con mayor energía y vitalidad.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Todos los días de la semana me hallarás,
bien tempranito me puedes tomar, y
así con energía el día comenzarás.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡MIS COLACIONES SALUDABLES!

Los invitamos a que elaboren un afiche para promocionar el consumo de colaciones saludables.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: CAZANDO COLACIONES.

¡MUÉVETE
MÁS!

Con la finalidad de complementar los aprendizajes relacionados con colaciones saludables, motive a los niños y niñas a participar del juego “cazando colaciones”, el cual se describe a continuación:

1. Invita a tu familia a jugar y dependiendo de cuántos sean, deben organizarse en grupos o parejas. Demarcar con botellas plásticas una zona de juego para cada grupo.
2. Se dividirán por grupos o parejas. Unos serán las “colaciones” y otros “cazadores”.
3. Los “cazadores” deberán lanzar la pelota para intentar tocar a “las colaciones” con la pelota.
4. Las “colaciones” podrán arrancar solo por la zona delimitada, evitando ser tocada por la pelota de los “cazadores”.
5. La pelota no puede ser lanzada ni tampoco se puede correr con ella en las manos, por lo que es necesario pasarla rápidamente para conseguir tocar a las “colaciones”.
6. Si las “colaciones” son tocadas con la pelota, deberán hacer cambio de rol con el grupo que logró cazarlas.

CAZADORES



COLACIONES

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡DESAFÍO CHALLENGER HUELLAS!

1. Recorta distintos envoltorios de alimentos saludables y para días especiales, luego pégalos en el piso y crea un circuito el cual deberás seguir.
2. Una vez que el circuito esté listo, el participante solo deberá pisar los alimentos saludables. Si pisa un envoltorio de alimento para días especiales, deberá realizar una penitencia.
3. Si pisa dos veces seguidas un alimento para días especiales, pierde su lugar y regresa al inicio.

Penitencias:

- Saltar como conejo 10 veces
- Hacer 10 abdominales
- Hacer 5 flexiones de brazos

Nota: Elegir solo una penitencia, por cada error.



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y complete la oración.

1. Las _____ corresponden a tiempos de comida que necesitamos incluir para respetar el fraccionamiento de la alimentación cada 2 a 3 horas.

Respuesta: Colaciones.

2. Los alimentos que se recomiendan para una colación saludable son: _____, _____, y _____.

Respuesta: Mencionar al menos 3 de las siguientes colaciones saludables: Frutas frescas, frutas deshidratadas, frutos secos, cereales integrales, y lácteos.

3. Las colaciones para _____ deben consumirse de manera ocasional como por ejemplo en un cumpleaños, fiesta o una salida con la familia.

Respuesta: Días especiales.

4. Algunos ejemplos de colaciones para días especiales son: _____, _____, y _____.

Respuesta: Mencionar al menos 3 de las siguientes colaciones para días especiales: Galletas, papas fritas, ramitas, bebidas gaseosas azucaradas, entre otras.

5. A media mañana puedes incluir una colación _____.

Respuesta: Saludable.

