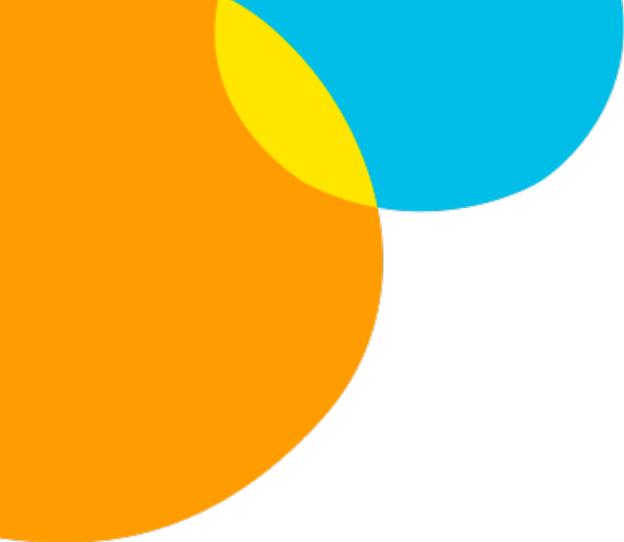




NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



TOOLKIT COLACIONES KÍNDER

TOOLKIT: KÍNDER | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Tiempos de comida y función de las colaciones.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Ejemplos de colaciones: 1 fruta, 1 lácteo, 1 huevo duro, 1 barrita de cereal.	Palitos de verdura con salsa de yoghurt.	Snack Hit.	4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Las colaciones deben ser saludables, evitando alimentos altos en calorías, grasas saturadas, sodio o azúcares.	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 FUNCIÓN DE LAS COLACIONES

Para aprovechar los nutrientes que consumimos y evitar sentir un apetito voraz, debemos realizar diariamente 4 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, onces y cena. Estos tiempos de comida deben realizarse idealmente cada 3 a 4 horas y no repetirse durante el día.

La **colación** es un tiempo de comida menor, pensado únicamente para evitar que pase mucho tiempo entre los tiempos de comida principales, por ende, no debe superar el 5% de las calorías que debemos consumir diariamente (en preescolares esto equivale a colaciones de 70 calorías aproximadamente).

EJEMPLOS DE COLACIONES SALUDABLES:

- 1 fruta de tamaño pequeña o 3/4 taza de fruta picada o bastoncitos de verduras (30-65 calorías aprox.).
- 1 lácteo (70 calorías aprox.).
- 1 huevo duro (65 kcal aprox.).
- 1 puñado de frutos secos (80 kcal aprox.) o 1 barrita de cereal (70 kcal aprox.).



¡NO LO OLVIDES!

Al igual que el resto de la alimentación, las colaciones deben ser saludables, evitando alimentos altos en calorías, grasas saturadas, sodio o azúcares.



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. En familia, con la presencia de un adulto, corten las varas de apio tipo bastones dejándolos de aprox. 5 cm. de largo y 1 cm. de ancho. De la misma forma, corten las zanahorias y el zapallo italiano y ordénenlos en un plato extendido.
2. Para la salsa de yoghurt, deben juntar todos los ingredientes en un bowl y con un batidor mezclar completamente.
3. Luego coloquen la salsa en un pocillo y a disfrutar los palitos de verdura.

¡UNA RICA Y ENTRETENIDA FORMA DE INCORPORAR
VERDURAS EN LAS COLACIONES!

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:

1. ¿Cómo era la gente que vivía en el pequeño pueblo? ¿Cómo se llamaba la fábrica y su dueño? ¿Qué alimentos se producían allí?
2. ¿Quién era Sanita y qué deseó?
3. ¿Qué encontró Sanita luego de despertar? ¿Qué hizo luego en la fábrica? ¿Qué ocurrió con las personas del pueblo?

MORALEJA DEL CUENTO: “Siempre elige alimentos saludables para tus colaciones, te llenarán de energía para correr, saltar y jugar”.

Recuerda: Para tus colaciones elige alimentos saludables como: lácteos, frutas, frutos secos, cereales, palitos de verduras o ensaladas y huevo duro.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Con harina nos hacen
y de mucha variedad,
con chips de chocolate
o como figuras de Navidad.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: SNACK HIT.

Con la ayuda de un adulto haz entre 10 a 20 fichas de juego, recortando dibujos o imágenes de alimentos que puedan ser usados como colación, ya sean “saludables” o para “días especiales”. Aconsejamos pegar un trozo de cartón a cada una para darle firmeza. Luego, decora dos cajas de cartón (de zapato, por ejemplo), una con la frase “Colaciones saludables” y la otra con la frase “Días especiales”.

¿Cómo jugar?

1. Coloca las cajas en el piso una al lado de la otra y las fichas sobre una silla lo más lejos posible de las cajas.
2. El primer competidor deberá situarse entre ambas cajas, otro jugador dará la señal “¡COLACIÓN!” y comenzará a tomar el tiempo en un reloj.
3. A la señal, el competidor deberá ir lo más rápido que pueda a tomar una ficha, volver a colocarla en la caja que corresponda y repetir la acción hasta que no queden más fichas en la silla.
4. Por cada ficha mal clasificada se le sumarán 5 segundos al tiempo final del competidor.
5. ¡Gana el competidor que clasifique las fichas como corresponda en el menor tiempo posible!



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cuáles son los 4 tiempos de comida principales?

R: _____

2. ¿Cuál es la función de las colaciones?

R: _____

3. ¿Cómo debe ser el tamaño de las colaciones?

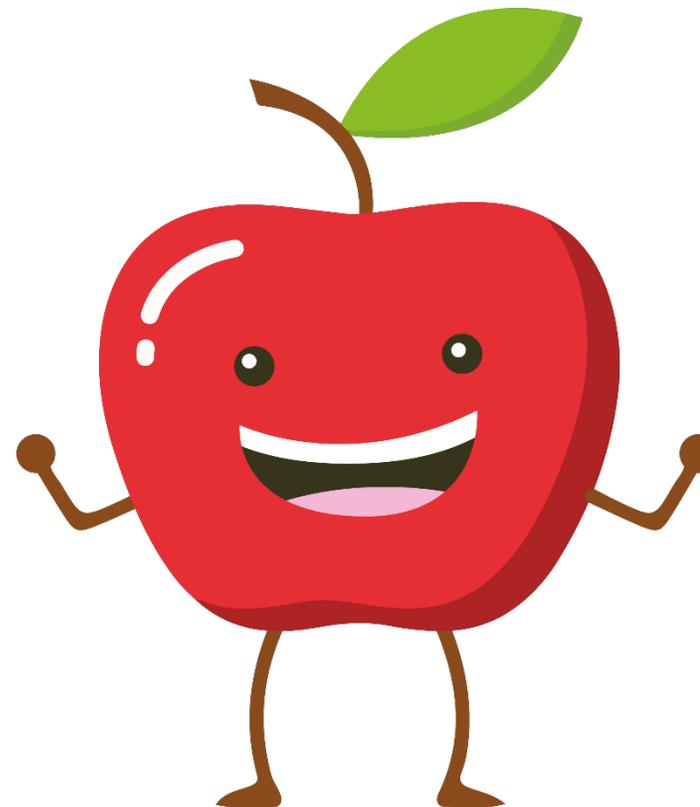
R: _____

4. ¿Cómo puedo reconocer una colación para “días especiales”?

R: _____

5. ¿Qué grupos de alimentos podemos usar como “colación saludable”?

R: _____



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cuáles son los 4 tiempos de comida principales?

R: Desayuno, almuerzo, onces y cena.

2. ¿Cuál es la función de las colaciones?

R: Evitar que pase mucho tiempo entre los tiempos de comida principales.

3. ¿Cómo debe ser el tamaño de las colaciones?

R: Pequeño.

4. ¿Cómo puedo reconocer una colación para “días especiales”?

R: Porque es alta en calorías, grasas saturadas, azúcar y/o sodio (sellos negros).

5. ¿Qué grupos de alimentos podemos usar como “colación saludable”?

R: Lácteos, frutas, verduras, frutos secos, cereales.

