



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



TOOLKIT COLACIONES PRE-KÍNDER

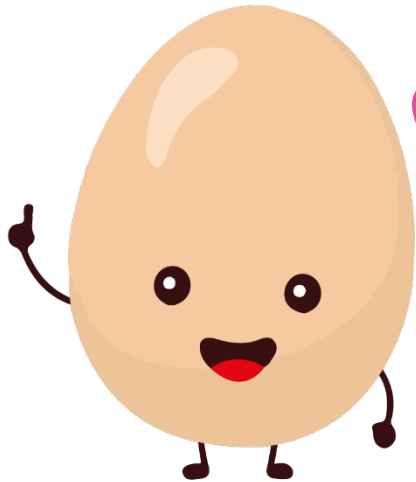
TOOLKIT: PRE-KÍNDER | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Colaciones saludables.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Una fruta, un Yoghurt, una cajita de leche, son ejemplos de colaciones.	Cocadas de zanahoria y almendras sin azúcar.	Mi calendario saludable.	4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Para las colaciones escolares debemos elegir alimentos saludables.	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)

ALIMENTOS
SALUDABLES

Los **alimentos saludables** son aquellos que nos entregan las calorías y nutrientes esenciales necesarios para mantenernos sanos. En tanto, los alimentos no saludables son aquellos que aportan un mayor contenido de nutrientes relacionados con el desarrollo de ciertas enfermedades, también conocidos como nutrientes críticos. Ejemplo de ellos son: el sodio, los azúcares y las grasas saturadas.



¡NO LO OLVIDES!

Para las **colaciones escolares** debemos elegir **alimentos saludables**.



COCADAS DE ZANAHORIA Y ALMENDRAS SIN AZÚCAR

Información nutricional por porción:

Energía 86,6 kcal

Proteínas 2,5 g

Grasa total 8,1 g

Colesterol 0 mg

Fibra Dietaria Total 2,6 g

Sodio 6,1 mg

8 unidades
30 g c/u.

Tiempo de cocción:
15 minutos.

Dificultad:
Fácil.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 Zanahoria mediana cocida y molida.
- ½ Taza de almendras molidas.
- ½ Taza de avena molida.
- 1 Pizca de canela en polvo.
- Gotas de endulzante (opcional).
- ¼ Taza de coco rallado.

PREPARACIÓN:

1. Juntan en un bowl todos los ingredientes (menos el coco rallado) y mézclenlos entre sí, hasta lograr una consistencia compacta y homogénea. Luego, separen la masa en 8 partes y formen bolitas.
2. Pongan el coco rallado en un plato y pasen cada bolita por él hasta que se cubra completamente. Después, colóquenlas en un plato y sírvanlas de inmediato o bien, pueden guardarlas en un pote con tapa y refrigerarlas para que las disfruten cuando gusten.



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

Me comes entre comidas,
en porciones pequeñas.
También durante el recreo
me llevas en tu lonchera.



Respuesta: Colaciones.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: MI CALENDARIO SALUDABLE.

1. Con la ayuda de un adulto, haz un calendario escribiendo los 7 días de la semana en una hoja de papel.

2. Luego, pega un recorte o dibuja una alternativa de colación saludable distinta en cada uno de los días. Puedes hacer un cuadrado por cada integrante de tu familia, colocar su nombre y decorarlo como quieras.

3. A partir de mañana realiza un check “✓” o una cruz “X” en los cuadrados correspondientes a cada integrante de la familia, dependiendo de si comieron o no su colación saludable del día.

Al finalizar cada semana, quien haya completado más checks “✓” ¡Gana el desafío!

 **MI CALENDARIO SALUDABLE**  Semana 1 Fecha:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Daniela	Daniela	Daniela	Daniela	Daniela	Daniela	Daniela
 Nicolás	Nicolás	Nicolás	Nicolás	Nicolás	Nicolás	Nicolás
 Rosa	Rosa	Rosa	Rosa	Rosa	Rosa	Rosa
 Juan	Juan	Juan	Juan	Juan	Juan	Juan



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Qué tipo de alimentos debes elegir para tu colación escolar?

R: _____

2. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de alimentos saludables?

R: _____

3. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de alimentos NO saludables?

R: _____

4. ¿Cuáles son los nutrientes críticos?

R: _____

5. Recordando... ¿Cuántos vasos debes tomar de agua diariamente?

R: _____



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Qué tipo de alimentos debes elegir para tu colación escolar?

R: Alimentos que sean saludables.

2. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de alimentos saludables?

R: Nos referimos a aquellos alimentos que nos entregan la energía y nutrientes esenciales necesarios para mantenernos sanos.

3. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de alimentos NO saludables?

R: A los alimentos que nos aportan un mayor contenido de nutrientes relacionados con el desarrollo de ciertas enfermedades, también conocidos como nutrientes críticos.

4. ¿Cuáles son los nutrientes críticos?

R: El sodio, los azúcares y las grasas saturadas.

5. Recordando... ¿Cuántos vasos debes tomar de agua diariamente?

R: Debo tomar de 4 a 6 vasos de agua por día.

