

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

EDUCACIÓN PARVULARIA



COGNITA

LAVADO SEGURO DE MANOS



ACTIVIDAD FÍSICA: YOGA PARA NIÑOS



Árbol 1



Árbol 2



Montaña



¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza cada postura durante 5 segundos.

Se recomienda escuchar música de relajación para lograr mayor conexión entre cuerpo y alma.

Mariposa



Saludo al sol



Perro



ACTIVIDAD FÍSICA: YOGA PARA NIÑOS



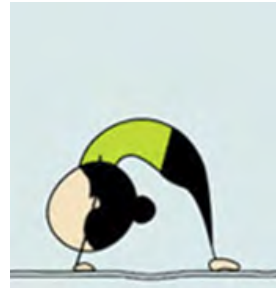
Plancha



Cobra



Puente



Vaca



Langosta



Gato



COLACIONES SALUDABLES



ALTERNATIVAS	LUNES <i>Milk or Egg Day</i> 	MARTES <i>Veggie Day</i> 	MIÉRCOLES <i>Cereal day</i> 	JUEVES <i>Fruit day</i> 	VIERNES <i>Mix Day</i> 
1	Cajita de leche descremada	Mini ensalada, como: palta con tomate o lechuga con palmitos	Sandwich de jamón con lechuga, huevo revuelto o palta con quesoillo	1 Fruta de la estación entera o picada	½ Taza de cereales bajos en azúcar + 1 Yogurt descremado
2	1 Yogurt light	Chips de verduras deshidratadas	Galletas saladas o dulces (sin crema o chips de chocolate)	Jugo de fruta natural	1 Caja de leche descremada + ½ Taza de fruta picada
3	Trozo de quesoillo de 3cm	Palitos de verduras: zanahorias, pepino, apio, zapallo italiano	½ Taza de cereales bajos en azúcar	Fruta cocida o compota de fruta sin azúcar	1 Huevo + 1 Jugo natural o jalea light
4	1 Huevo duro	½ Taza de tomate cherry o rodajas de zanahoria	Galletas de arroz saborizadas	Jalea con fruta	3 Galletas dulces o saladas + Mini ensalada verde
5	1 Muffin de huevo o croqueta de huevo con verduras	10 Aceitunas descarozadas	1 Barra de cereal (60-70 calorías por porción)		1 Quequito sin crema + 1 Compota de fruta sin azúcar



¡NO OLVIDES TU BOTELLA DE AGUA!



COCINA SALUDABLE



COCINAR SANO:

Es una actividad muy apetecida por los más pequeños en la cuarentena. Debemos buscar recetas saludables que permitan entretener, pero a la vez educar a nuestros niños.

CONTROLAR EL STOCK:

¡Ojo! Mientras más cocinemos y compremos, más alimentos tendremos para consumir. Es importante no centrar nuestros días en la alimentación y debemos procurar tener alimentos saludables para cuando nos de hambre.



ROLES:

Asignar roles en la cocina, así los más pequeños se sientan incluidos y evitamos accidentes. Por ejemplo: El horno debe ser usado exclusivamente por los adultos.

FOMENTAR LA HIGIENE:

- Lavar las manos antes de comenzar y durante el proceso.
- Mantener la limpieza de las superficies.
- No probar los alimentos con las manos, usar una cuchara limpia y luego enjuagarla.

COCINA SALUDABLE

COCADAS SALUDABLES



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena instantánea
- 1 taza de coco rallado
- 2 plátanos maduros (molidos)
- 2 cucharadas de miel
- Canela en polvo a gusto

PREPARACIÓN

Mezclar los plátanos molidos con la avena y $\frac{3}{4}$ de taza de coco rallado. Incorporar miel y canela hasta obtener una masa blanda. En un plato hondo disponer $\frac{1}{4}$ de taza de coco rallado. Con las manos húmedas tomar una porción de masa, hacer una bolita y untarla en el plato con coco rallado para decorar.

RECOMENDACIÓN: Llevar al refrigerados por 30 minutos antes de servir.

Sin coco: Reemplaza la taza de coco rallado por otra de avena instantánea y puedes decorar con frutos secos picados, cacao amargo, ralladura de limón, etc.



COCINA SALUDABLE



POSTRES DE FRUTA

Es importante fomentar el consumo de fruta en el postre, por sobre la jalea, flan, yogurt, sémola, galletas o pasteles.

INGREDIENTES:

Fruta fresca picada o congelada

PREPARACIÓN

Helado de plátano: Con un procesador de alimentos triturar 4 plátanos congelados, hasta obtener una consistencia cremosa, sin tener que añadir lácteos o azúcares.

Volver a frezar por 30 a 40 min antes de servir.

Para cambiar el sabor puede añadir otra fruta, cacao en polvo, vainilla, canela, pasta de frutos secos, coco laminado, manjar de dátiles, etc.

Figuras con fruta: Utilizar diferentes cortes de fruta picada o congelada para imitar la forma de un animal, tren, barco, árbol, etc.

Variar el tipo de fruta para promover su consumo.



HÁBITOS SALUDABLES



COLACIONES SALUDABLES:

- Puedes seguir la minuta del colegio.
- Incorpora preparaciones caseras, con frutas, lácteos, semillas y verduras.
- Si es comprado, procura que tenga un sello de advertencia.
- Tomar agua en vez de jugos o bebidas.



CAMBIO DE ACTIVIDADES:

Para los más pequeños es fundamental cambiar las actividades cada cierto tiempo, sino se aburren y frustran. Puedes asignar tareas de acuerdo a su edad, para que sea responsable y autónomo.



ESTABLECE RUTINAS Y HORARIOS:

- Sentar a los niños cada 3 o 4 horas a la mesa, evita el picoteo de alimentos.
- No olvides respetar los 4 tiempos de comida: DES - ALM - ONC - CEN
- Levantarse temprano, asearse y cambiar la ropa diariamente.
- Definir horarios de juego y tareas.



HORAS DE SUEÑO:

Es muy importante respetar las horas de sueño, nos permite levantarnos temprano y descansados al otro día.

El sueño reparador permite crecer y fijar el conocimiento. Ayuda a controlar las emociones y mantener un peso saludable.

ORGANIZA LOS TIEMPOS SEGÚN EDAD



2 a 3 años	4 a 5 años	6 a 7 años	8 a 9 años	10 a 11 años	12 años y más
Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Guardar sus juguetes	Ordenar y limpiar su habitación
Ordenar libros y cuentos	Ordenar su habitación	Ordenar su habitación	Ordenar su habitación	Ordenar y limpiar su habitación	Cambiar las sábanas de la cama
Llevar la ropa sucia al canasto	Vestirse solo	Hacer la cama	Hacer la cama	Cambiar las sábanas de la cama	Poner, retirar y sacudir la mesa
Tirar las cosas a la basura	Doblar su pijama	Sacar la basura hacia el contenedor	Sacar la basura del baño	Poner, retirar y sacudir la mesa	Lavar, secar y ordenar la loza
Retirar su plato de la mesa	Separar la basura del reciclaje	Poner y retirar la mesa	Poner y retirar la mesa	Lavar la loza	Cortar el pasto
Ir a buscar sus pañales y toallitas	Retirar su plato de la mesa	Alimentar a la mascota	Cargar el lavavajilla o lavar con ayuda	Limpiar el baño	Ordenar y sacudir el living o salita de estar
	Regar las plantas	Doblar la toallas	Limpiar las heces de las mascotas	Cocer un botón	Comprar con una lista
	Alimentar a la mascota	Juntar los calcetines	Doblar y colgar ropa	Cambiar una ampolleta	Hornear
		Renovar el papel higiénico	Limpiar el polvo de los muebles	Pasar la aspiradora	Pasar la aspiradora y sacudir las alfombras
		Vaciar el lavavajilla y guardar la loza	Guardar las compras	Prender la lavadora	Limpiar los vidrios de la casa
		Trapear el suelo	Barrer y trapear el suelo	Preparar una comida simple	Vigilar a los hermanos menores
		Hacer una ensalada	Cocinar platos fríos	Lavar el auto	Arreglar algo en la casa