

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

I A 3 BÁSICO

COGNITA



LAVADO SEGURO DE MANOS



ACTIVIDAD FÍSICA: YOGA PARA NIÑOS



Árbol 1



Árbol 2



Montaña



¡Hacer ejercicio nos mantiene saludables!

Realiza cada postura durante 10 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



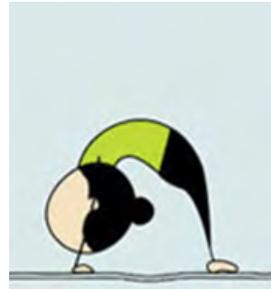
Plancha



Cobra



Puente



Vaca



Langosta



Gato



COLACIONES SALUDABLES



ALTERNATIVAS	LUNES <i>Milk or Egg Day</i>	MARTES <i>Veggie Day</i>	MIÉRCOLES <i>Sandwich day</i>	JUEVES <i>Fruit day</i>	VIERNES <i>Cereal Day</i>
1	1 Huevo duro + 1 Fruta de la estación	Palitos de verduras: zanahorias, pepino, apio, + 1 Yogurt light.	1 Pan Pita con jamón de pavo y lechuga + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	1 Fruta de la estación entera + 1 Yogurt light o leche descremada	½ Taza de cereales bajos en azúcar + 1 Yogurt light o fruta
2	1 Muffin de huevo o 1 Croqueta de huevo con verduras + 1 Compota de fruta	Chips de verduras deshidratadas + 1 Cajita de leche descremada.	½ Marraqueta con quesillo y tomate + 1 Jugo o jalea light	Compota de fruta + 1 Yogurt light o leche descremada	Galletas (sin crema o chips de chocolate) + 1 Cajita de leche descremada o fruta
3	Cajita de leche descremada + 1 Fruta entera	1 Tomate picado + 1 Trozo de quesillo de 3 cm con óregano	2 Rebanadas de pan molde con huevo revuelto + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	Brocheta de fruta + 1 Yogurt light o leche descremada	Galletas de arroz saborizadas + 1 Yogurt light o fruta
4	1 Yogurt light + Ensalada de fruta	10 Aceitunas descarozadas + 1 Cajita de leche descremada	½ Hallulla con atún y palmitos + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	1 Puñado de frutos secos sin sal + 1 Yogurt light o leche descremada	1 Quequito sin crema + 1 Yogurt light o fruta
5		Mini ensalada, como: palta con tomate o lechuga con palmitos + 1 Trozo de quesillo de 3cm.	1 Fajita pequeña con jamón de pavo y palta + 1 Jugo sin azúcar o jalea light	Fruta con 1 cda. de mantequilla de maní sin azúcar + 1 Yogurt light o leche descremada	1 Barra de cereal (60-70 calorías por porción) + 1 Cajita de leche descremada o fruta



¡TOMA 8 VASOS DE AGUA AL DÍA!



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

BOLITAS DE ZANAHORIA



INGREDIENTES:

- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de avena instantánea
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1 cucharada de queso crema light
- 1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y rallar la zanahoria con el rallador fino.

Mezclar la zanahoria rallada con la avena, queso crema light y miel, hasta obtener una mezcla homogénea y húmeda.

En un plato hondo disponer las almendras picadas.

Con las manos húmedas tomar una porción de masa, hacer una bolita y cubrirla de almendras picadas para decorar.

Se pueden conservar en refrigerador o comer inmediatamente.

Decoración: Las almendras se pueden reemplazar por cacao amargo, maní sin sal, pistachos, avellanas, coco rallado, etc.



COCINA SALUDABLE

CROQUETAS DE BRÓCOLI



INGREDIENTES:

- 1 brócoli con tallo y flores
- 3/4 taza de queso parmesano rallado
- 2 huevos
- 1/4 de cucharadita de sal
- Pimienta u otro a gusto

PREPARACIÓN

Rallar o procesar el brócoli crudo, llevar a un bowl y añadir sal. Dejar reposar 10 min.

En un paño de algodón incorporar el brócoli y escurrir todo el líquido.

También se puede apretar la masa con la ayuda de un colador y cuchara.

En un bowl añadir el brócoli seco, los huevos batidos con aliños y queso parmesano rallado. Mezclar bien y formar las croquetas.

En la lata del horno previamente engrasada o sobre papel mantequilla, disponer las croquetas y hornear por 20 minutos aprox. a 180°C.

Se pueden comer como snack o en almuerzo y cena.



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

ORGANIZA LOS TIEMPOS



HORARIO PARA LA CUARENTENA – EJEMPLO

Hora	Actividades diarias
8:00 - 9:00	Levantarse, lavarse la cara y desayunar
9:00 - 9:30	Aseo personal y lavado de dientes
9:30 - 10:00	Limpiar mi habitación y hacer mi cama
10:00 - 11:30	Trabajar en la web home
11:30 - 12:30	Jugar y hacer ejercicio
12:30 - 13:00	Ayudar en casa: Cocinar, poner la mesa, barrer, regar las plantas, limpiar las heces de la mascota, etc.
13:00 - 14:00	Almorzar en familia y retirar los platos de la mesa
14:00 - 14:30	Jugar, leer, dibujar, hacer un comic, crear un tablero, escribir un cuento
14:30 - 16:00	Trabajar en la web home
16:00 - 17:00	Tomar once y tiempo libre
17:00 - 18:00	Jugar con pantallas: TV, Tablet, computador
18:00 - 19:00	Limpiar mi habitación y ordenar mis juguetes
19:00 - 20:00	Cenar y retirar los platos de la mesa
20:00 - 21:00	Lavarse los dientes y prepararse para dormir
21:00	Dormir