



CIRCULAR APODERADOS AÑO ESCOLAR 2017

Nº: 6 “Hábitos de alimentación y vida saludable”

Mayo 2018.

Objetivo: Informar a padres y apoderados de las acciones propuestas por el departamento de Educación Física, para desarrollar acciones formativas y preventivas que fomenten hábitos de alimentación y vida saludable. Hacer entrega de la “minuta de colaciones saludables”.

Estimados Padres y Apoderados:

Debido a los altos índices de sobrepeso y obesidad presentes en nuestro país y a las orientaciones formativas emanadas del Ministerio de Educación, que a través de la Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad busca mejorar la alimentación de niñas y niños chilenos para reducir los altos índices de obesidad infantil en Chile, el Colegio Anglo Maipú a través de la propuesta de trabajo del Departamento de Educación Física, ha decidido incentivar y promover la vida saludable en nuestros alumnos y alumnas. Para esto, sugerimos las siguientes acciones, ante las cuales necesitamos de vuestra colaboración y compromiso:

1. EN LA CASA:

- Realizar actividad física al menos 30 minutos diarios, 3 veces a la semana. (caminar, andar en bicicleta, trotar, bailar, etc.)
- Realizar un chequeo de salud anual
- Aumentar el consumo de agua y disminuir bebidas y/o jugos
- Tomar un buen desayuno acorde a su edad

2. EN EL COLEGIO:

- Cumplir con la obligación de enviar la colación saludable de acuerdo a la “Minuta” entregada a los alumnos y alumnas desde Prekinder a 4° Año Básico.
- Enviar colaciones saludables: frutas, verduras, lácteos, huevo duro, frutos secos, jaleas light, ½ pan con agregados como palta, tomate, lechuga, queso fresco o huevo a los alumnos de los cursos desde 5° Básico.
- Enviar agua en lugar de jugos y bebidas (si no es posible privilegiar jugos y bebidas libres de azúcar)
- Preferir productos naturales, no envasados
- Fragmentar en porciones pequeñas las colaciones.

Recuerde que si el alumno ha tomado un buen desayuno la colación es necesaria solo a media mañana, NO ES NECESARIO QUE LOS ALUMNOS COMAN EN CADA RECREO.

Además como Colegio hemos implementado las siguientes medidas:

- Contar con el apoyo externo de una nutricionista para levantar información nutricional en nuestra población escolar.
- Circular N° 6 “Hábitos de alimentación y vida saludable”, desde **Prekinder a 7° Básico**.
- **Hacer entrega de una minuta de colaciones saludables para cada día de la semana escolar hasta 4° Básico.**
- Desarrollar acciones de intervención en los cursos desde Prekinder a 4° Básico, relativa a la alimentación saludable.
- Instalar paneles de alimentos en las salas de clases desde Prekinder a 4° Básico.
- Quiosco saludable, acorde a lo establecido en la ley.
- Alimentación saludable en todas las actividades de convivencia de los estudiantes (tales como desayunos de premiación, convivencias internas de los cursos, celebraciones, etc.)
- En clases Educación Física:
 - Medición de Índice de Masa Corporal (IMC), en los meses de Marzo, Agosto y Noviembre.
 - Prolongar la unidad de Acondicionamiento Físico Escolar.
 - Incentivar el cumplimiento de la colación saludable (frutas, verduras, lácteos, huevo duro) con una **nota extra opcional cada semestre en la asignatura en los cursos desde Pre kínder a 7° básico.**

Esperando su colaboración en esta causa común, les saluda cordialmente,