



CIRCULAR APODERADOS AÑO ESCOLAR 2019

Nº: 4 “Hábitos de alimentación y vida saludable”

Marzo 2019.

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, a los resultados arrojados el año 2018 con la medición de IMC (índice de masa corporal), el cual indicó que un 40% aproximadamente de nuestros estudiantes se encontraba con SOBREPESO 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 estudiantes desde Prekinder a IV° Año Medio. 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 y presentarlo en el colegio en caso de alguna anomalía.
- Aumentar el consumo de agua y disminuir bebidas y/o jugos
- Tomar un buen desayuno acorde a su edad
- Consumir porciones de alimentos acordes a la edad de los estudiantes y cada 3 horas aproximadamente.

2. EN EL COLEGIO:

- Cumplir con la obligación de enviar las colaciones saludables de acuerdo a la “Minuta” sugerida en esta circular
- El o los días de la asignatura Educación Física y Salud enviar frutas o verduras de colaciones.
- 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 estudiante ha tomado un buen desayuno la colación es necesaria solo a media mañana, NO ES NECESARIO QUE LOS ESTUDIANTES 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° 4 “Hábitos de alimentación y vida saludable”, desde **Prekinder a IV° Medio**.
- **Incluir en esta circular una minuta de colaciones saludables para cada día de la semana escolar.**
- Instalar paneles con información 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 y Noviembre.
 - Prolongar la unidad de Acondicionamiento Físico Escolar.
 - Incentivar clase a clase a nuestros estudiantes a alimentarse sanamente (desarrollo del tema en cada uno de los objetivos)
- Ofrecer talleres deportivos extra programáticos con el fin de aumentar la práctica de actividad física.
-

Se adjunta minuta sugerida, de colaciones saludables.

Esperando su colaboración y compromiso en esta causa común, les saluda cordialmente:



COLACIONES SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Fruita	 Verdura	 Fruita	 Frutos secos	 Fruita
+	+	+	+	+
 Huevo	 Lácteo	 Huevo	 Lácteo	 Verdura
+	+	+	+	+
 Agua	 Agua	 Agua	 Agua	 Agua