



## CIRCULAR APODERADOS AÑO ESCOLAR 2017

### Nº: 6 “Hábitos de alimentación y vida saludable”

Martes 25 de Abril.

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.

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 (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:

- Enviar colaciones saludables: frutas, verduras, lácteos, huevo duro, frutos secos, jaleas light, ½ pan con agregados como palta, tomate, lechuga, queso fresco o huevo.
- 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:

- 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
  - Realizar un programa de recreos Activos
  - Incentivar el cumplimiento de la colación saludable (frutas, verduras, lácteos, huevo duro y jalea) 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,

**Gustavo Cortés Espinosa**  
Coordinador Departamento de Educación Física

**Marcela Valdés Romo**  
Directora Colegio Anglo Maipú