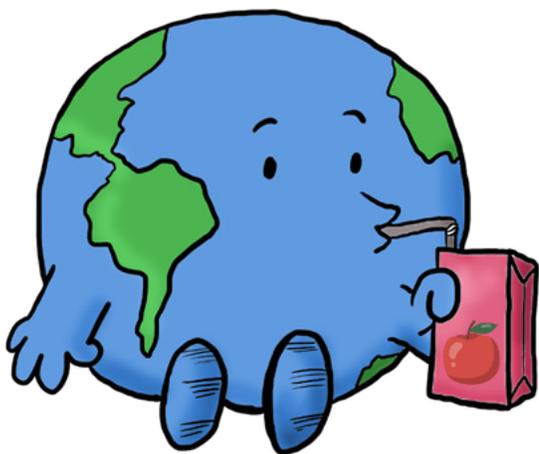


# Colación 3 S: Simple, Saludable y Sustentable

Curso: K / 1° y 2° Básico



## Dinámica:

- Cuando sea la hora de comer la colación revisa con los niños lo que llevaron, junta todos los envases desechables y ponlos en una bolsa.
- Explícales que todos esos papeles terminan en la basura y solo muy pocos de ellos se pueden reciclar. Explícales que la comida que deja como residuo envases que se convierten en basura contamina nuestro aire, ya que de ella sale un gas que se queda en nuestro cielo y le hace mal a nuestro planeta y a nosotros.
- Pídeles que mencionen algunos ejemplos de colación saludable para todos los días y qué alimento en especial podrían traer para los días en que realizan actividad física. Sanos para nosotros y para el planeta.
- Pídele a los niños con anticipación que al día siguiente todos lleven de colación por ejemplo: fruta, un pancito, botella de agua reutilizable (sin envases desechables). Puedes usar esta comunicación para enviar en las libretas o por email a los apoderados:

**Objetivo:** Que los niños consuman diariamente una colación sana y reducir el impacto negativo de los residuos fomentando el uso de colaciones caseras y envases reutilizables.

**Palabras clave:** Autocuidado, sano, alimentación, reutilizar.

**Lugar:** Colegio.

**Grupal o Individual:** Individual.

**Materiales:** Frutas, frutos secos.

**Duración:** 20 min.



Estimados apoderados,

Nos dirigimos a ustedes para pedirles por favor que el día X los niños traigan de colación alimentos sin envases desechables como por ejemplo fruta (idealmente de la estación siempre), pan con quesillo, botella de agua reutilizable, frutos secos. Esto con el objetivo de educar a los niños a consumir productos sin envases desechables para reducir nuestra huella de carbono.

- Pon en una bolsa los residuos de la colación sustentable y compárala con la bolsa de la colación que llevan normalmente. Explícales que los residuos orgánicos se pueden usar para nutrir la tierra para que crezcan plantas preciosas y que las servilletas que llevaron también. Los envases reutilizables se lavan y no van a la basura por lo tanto no contaminan. ¡Felicitelos!
- Ideas de colación sustentable:
  - **Frutas.**
  - **Frutos secos.**
  - **Yogurt con cereales en envase reutilizable.**
  - **Agua, leche o jugo en botella reutilizable.**
  - **Pan con tomate, huevo, quesoillo, lechuga, mermelada, jamón, queso.**
  - **Galletas de avena hechas en casa.**
  - **Palitos de verduras como zanahoria y apio.**
- Para días de actividad física:
  - **Fruta.**
  - **Frutos secos.**
  - **Pan con proteína.**



### **MALLA CURRICULAR:**

- **OAT 11 IANT / NT2** Explica por qué algunos alimentos se deben comer en mayor o menor proporción.
- **EF 01 OA 09 / U1** Identifican alimentos que pueden utilizar como colación saludable y que aporte energía antes de realizar actividad física; por ejemplo: frutas y lácteos.
- **CN 01 OA 07 / U1** Dan ejemplos de alimentos saludables.
- **CN 01 OAA E**
- **EF 02 OA 09 / U1** Señalan alimentos saludables que pueden consumir como colación los días que realizan actividad física.