

¡PENSEMOS NUTRICIÓN!...2017

RECREO
SALUDABLE

creando buenos hábitos

profesora:
Jenny Vergara



Introducción

El recreo, es ese espacio de tiempo donde nuestros estudiantes pueden relajarse de sus labores escolares, comer sus meriendas, jugar y consumir alimentos ofrecidos en el tiendita escolar. Nuestra realidad, es que las meriendas traídas o compradas en el colegio, son poco saludables. ya sea porque en casa es lo más rápido de poner en las loncheras, lo más económico o porque es lo que se veía más rico en la tiendita.

Se ha demostrado que nuestros malos o buenos hábitos alimenticios se ven influenciados por las características sociales, económicas, familiares y culturales de la población en que nos desarrollamos. Gran parte de nuestros niños están siendo influenciados de manera negativa al momento de consumir alimentos. Los niños son esponjas y podemos crear nuevos hábitos en ellos que generen cambios radicales en sus vidas.



Planteamiento del problema



El RECREO en el Colegio Stella Sierra tiene una duración de 20 minutos (primaria), durante este tiempo se pueden ver a los niños:

- 🍎 Sentados comiendo la merienda durante los 20 minutos totales.
- 🍎 Corriendo sin consumir de forma adecuada su merienda.
- 🍎 Comprando galletas con relleno, papitas, dulces, jugos azucarados, pinchos (Nuggets en palito), caramelos o el tan famoso combo (papas fritas, Nuggets de pollo y ketchup)

El sobrepeso y la obesidad se dan por un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Con la adecuada administración de los 20 minutos, queremos que nuestros niños de primer grado en edades de 6 a 7 años realicen más actividades físicas y que poco a poco cambien sus hábitos de alimentación.

Se transformaran los días dulces por días sanos y todo el colegio se ira uniendo a esta nueva actividad y a cada estrategia implementada para fomentar el amor a la vida, pero a la vida saludable.

Objetivo General:

- 🍌 Implementar el RECREO SALUDABLE, organizado en 20 minutos.
- 🍌 Promover el consumo de frutas y agua durante el RECREO SALUDABLE.
- 🍌 Introducir mecanismos que generen cambios en la conducta alimentaria de niños, niñas y docentes.





Objetivos Específicos:



Sensibilizar a los padres sobre el nuevo proyecto de RECREO SALUDABLE y la importancia de introducir frutas, agua y snacks sanos en la merienda, esto mediante charlas, circulares e información visual.



Unificar estrategias para enseñar de forma efectiva el consumo de alimentos saludables.

Plantear las actividades físicas a realizar durante el RECREO SALUDABLE, de tal forma que los 20 minutos sean aprovechados de la mejor manera.



Promover un estilo de vida saludable mediante la implementación del RECREO SALUDABLE (consumo de agua, frutas y alimentos sanos).

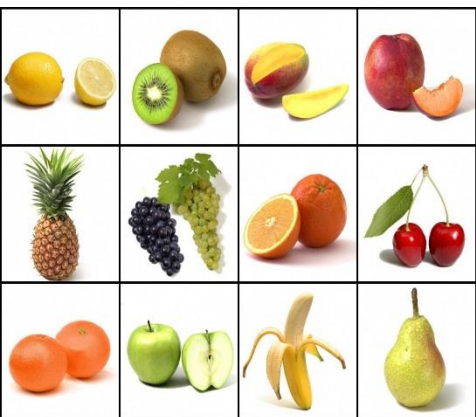
Realizar actividades físicas durante el RECREO SALUDABLES, como el día del Hula Hula y otros.



Población Beneficiada:

Niños y niñas alumnos de primer Grado del Colegio Stella Sierra, con edades de 5 a 6 años.

5 aulas de clase con un promedio de 30 alumnos.



Duración del Proyecto:

RECREO SALUDABLE

El proyecto se aplicaría una vez por semana, ese día los estudiantes deben ir al colegio en ropa de hacer gimnasia, igualmente las maestras.

El día, debe ser el mismo para cada semana.

Los niños y niñas deben llevar meriendas saludables con porciones de frutas y agua, podrán llevar hula hula, sogas para saltar y otros, según la actividad de cada semana. (previamente se le ha informado al acudiente)

Se dará espacio para que los padres que desean participar lo hagan junto a sus hijos.

- ❖ **Inicia:** la semana del 3 al 7 de Julio/2017
- ❖ **Finaliza:** la semana del 11 al 15 de Septiembre/2017
- ❖ **Total:** 11 RECREOS SALUDABLES



Institución: COLEGIO STELLA SIERRA























Equipo de trabajo:

- Las cinco maestras encargadas de cada grupo.
- Una maestra de educación física.
- Las enfermeras que realizan las estadísticas de peso.
- Una profesora de orientación.
- mi persona.



Nota: Más todos los docentes y acudientes que tenga los deseos de cambiarse a un estilo de vida saludable.

Cronograma de Actividades: *RECREO SALUDABLE*

Semana #1 Julio 3 - 7	Semana #2 Julio 10 - 14	Semana #3 Julio 17 - 21	Semana #4 Julio 24 - 28	Semana #5 Julio-Agosto 31 - 4	Semana #6 Agosto 7 - 11	Semana #7 Agosto 14 - 18	Semana #8 Agosto 21 - 25	Semana #9 Agosto- Septiembre 28 - 1	Semana #10 Septiembre 4 - 8	Semana #11 Septiembre 11 - 15
										
										

Imágenes Educativas.com @acribla

Dice la vaquita
Noa que bailes
como
una boa.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

El cabrito
manolito
quiere que te
agaches un
poquito



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

Dice la
vaca Pepita
que
saltes con
una patita.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

El pollito
Juanito dice
que brinques
un ratito.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

Dice el señor
don gato,
que aplaudáis
con los
zapatos.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

El ratón
Pepón dice
que saltes
un montón.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

El conejito
feliz quiere
que te
arrastres
como una
lombriz.



<http://www.imageneseducativas.com>

Imágenes Educativas.com @acribla

El caballo
Fernando
manda que
corras
galopando.



<http://www.imageneseducativas.com>

Materiales a usar:

Impresiones (tinta), Marcadores, Hojas blanca, Cartulinas, Papeles de colores. Se calcula un presupuesto de B/30.°° x aula. B/150.°° Todo esto es para hacer la debida propaganda y campaña del nuevo proyecto RECREO SALUDABLE.



#1 Actividades Complementarias: Laminas dentro y fuera del aula que hablen de nutrición, buena alimentación las cosas que si y las que no.

Etiquetado de alimentos procesados			
	Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Embutidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • Cereal • Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina • Aceite
MEDIO	<ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Atún 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera • Leche saborizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Leche saborizada • Atún • Embutidos
BAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur, • Leche saborizada • Queso • Cereal • Gaseosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Endulzantes (no azúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso • Fideos • Cereal • Gaseosas

*Las carnes empacadas no muestran los niveles de grasas y los huevos los muestran por unidad.
 **Los porcentajes de contenido se marcan actualmente en base a porciones.



#2 Actividades Complementarias:

- El día de la fruta: consiste en llevar al colegio la fruta celebrada y en el uniforme algo alusivo al color de la misma.
- La merienda saludable: para realizarlo deben traer una lista de todas las cosas saludables que puede incluir en sus meriendas y todas las saludables que están disponibles en la tiendita del colegio, llevarlo y discutirlo en el aula.





Muchas Gracias