



# Protocolo de alimentación

## Jardín Little Stars



## ¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella ingesta de alimentos sanos y alto en beneficios para nuestro cuerpo. Estos son importantes ya que proporcionan los nutrientes necesarios para tener un cuerpo sano y saludable. Es importante que los niños/as generen un hábito de alimentación saludable porque aparte de que les haga bien para el funcionamiento de su organismo, les ayuda favorablemente en su etapa de crecimiento.

## ¿Qué nutrientes nos aportan?

Los alimentos saludables aportan micronutrientes y macronutrientes. Los micronutrientes están compuestos por minerales y vitaminas, y los macronutrientes son parte de las grasas, carbohidratos y las proteínas.

## ¿Cuáles son sus beneficios?

- ✓ Mejora del funcionamiento del organismo.
- ✓ Conservar o restablecer la salud.
- ✓ Minimiza riesgos de enfermedades.
- ✓ Activa el sistema inmunológico.
- ✓ Garantiza el crecimiento adecuado.
- ✓ Entre otras.

Es importante destacar que un buen hábito alimenticio no es el que come en grandes cantidades alimentos sanos, sino quienes generan una dieta equilibrada con todo tipo de comidas saludables que aporten en los nutrientes que necesitamos. Para realizar un buen hábito es importante generar horarios de comidas, ya que de esta manera ayudamos a nuestro organismo a procesar nuestros alimentos.

## ¿Qué alimentos se sugieren comer diariamente para una buena alimentación?

- Consumo diario de frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Legumbres
- Leche
- Carnes
- Aves
- Pescado
- Aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas.
- Hidratación diaria (idealmente con agua o jugos con frutas naturales).
- Entre otros.

## ¿Cómo generar una buena alimentación en los niños y que no generen rechazo?

Es importante la comunicación que generamos entre los adultos y niños, muchas veces evitamos las explicaciones y los obligamos a comer “porque es bueno” o “porque es saludable”, sin embargo, hay una gran diferencia cuando conversamos con ellos y les explicamos los beneficios mencionando lo importante que es la alimentación en nuestros cuerpos. Si comenzamos a darle la importancia que tiene esta alimentación desde que comienzan la ingesta de estos, los resultados serán favorables posteriormente.

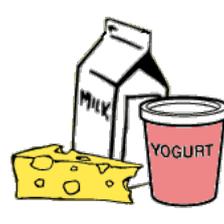
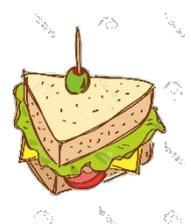
También es trascendental que los niños vean la alimentación como tal y no como un premio o una manera de calmarse, ya que hay otras estrategias para esos casos. Finalmente, estas instancias erróneas sólo generan ansiedad y conceptos errados en los párvulos generando posteriormente posible mala alimentación.

## ¿Cómo se estimulará la buena alimentación en nuestro Jardín Infantil?

Nuestro Jardín Little Stars está a favor de la alimentación saludable y equilibrada, ya que aparte de todos los beneficios que conllevan, es un derecho que tienen los niños/as y nuestro rol es apoyarlos en todo lo que les favorezca.

Para llevar a cabo la buena alimentación en nuestro jardín se expondrá a los padres y apoderados nuestro organigrama de alimentación para los snacks de nuestros niños de manera diaria y variada, con el fin de que se puedan guiar en su alimentación. Este momento de snack se realizará en un horario específico dentro de la jornada de trabajo (9:45 hrs).

Organigrama de alimentación:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cereales 	Lácteos 	Sandwich 	Frutas o verduras 	Colación compartida 

Los alimentos sugeridos están pensados en el rango etario, es decir, como trabajaremos con el **nivel medio menor y medio mayor** podemos pedir todo tipo de alimentación, ya que su edad permite que puedan

masticar y deglutir todo tipo de comida. No obstante, estamos al tanto de que hay algunos alimentos que sin querer pueden generar algún tipo de accidente en su ingesta, como, por ejemplo: el maní o alimentos pequeños. Estos alimentos pequeños se sugieren eliminarlos de la dieta dentro del Jardín.

Aparte de entregarles esta minuta de alimentación, también se expondrán ejemplos y sugerencias de alimentos sanos y entretenidos para que los padres y apoderados puedan expandir sus posibilidades de colación.

Cabe destacar que los niños deben lavarse las manos antes y después de consumir los alimentos. Una vez entregado el Snack, el espacio y/o utensilios de alimentación estarán higienizados para este proceso. Finalizando el momento de snacks, el lugar deberá limpiarse nuevamente aportando al higiene, salud y seguridad de nuestro establecimiento educacional.

#### Puntos a considerar en la alimentación de nuestros niños/as en el Jardín:

- ✓ Aparte del snack que se pide diariamente, este debe ser acompañado por 200 cc de agua como mínimo.
- ✓ Respetar las alergias alimenticias de sus hijos. (No traer de estos alimentos). Estas deberán estar informada en la ficha de ingreso del Jardín y deberá estar expuesto en la sala de actividades el cuadro de niños con alergias alimentarias.
- ✓ La colación compartida se enviará por e-mail y se les informará qué les tocará traer a cada familia por semestre. Cabe considerar la cantidad de alumnos del nivel para la comida que se mandará con el fin de que no les falta nada.
- ✓ Se pide respetar los alimentos propuestos diariamente, ya que así aportamos a una alimentación sana y saludable.
- ✓ Cada alimento enviado al Jardín debe tener el nombre del niño/a que corresponda.

#### **Sugerencias importantes en momentos de alimentación:**

- Organizar horarios de alimentación, es decir, evitar los “picoteos” o comidas a deshoras.
- Proporcionar momentos que sólo sean de alimentación, evitando juegos y movimientos que puedan ser causales de algún accidente en la ingesta de estos.
- Evitar alimentos pequeños para evitar posibles accidentes.

- Evitar comidas y bebidas que contengan sellos que especifiquen la mala nutrición (altos en azúcares, sodio, grasas saturadas, entre otros).
- Estimular la independencia del niño: Apoyarlo en su alimentación autónoma dependiendo de su edad y desarrollo.
- Variar la alimentación saludable de manera entretenida, como realizar diferentes decoraciones en los platos los con distintos alimentos a disposición.

Siguiendo los horarios, alimentación saludable y las sugerencias que se exponen en este protocolo aportaremos de manera integral, tanto la familia como el Jardín, a la buena alimentación y nutrición de los niños. Por otro lado, también evitaremos la obesidad infantil, que no sólo es un problema mundial, sino que nacional, si les enseñamos desde pequeños a mantener una buena alimentación, estaremos aportando no sólo a un buen desarrollo físico, sino que también en su proceso enseñanza – aprendizaje.

