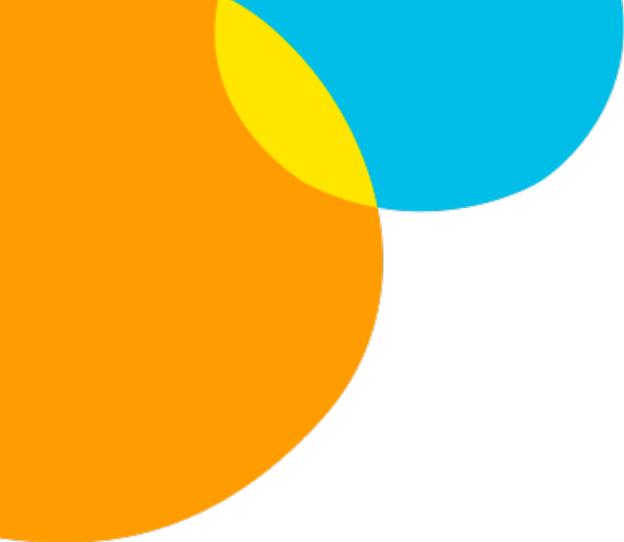




NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



# TOOLKIT COLACIONES SEGUNDO BÁSICO

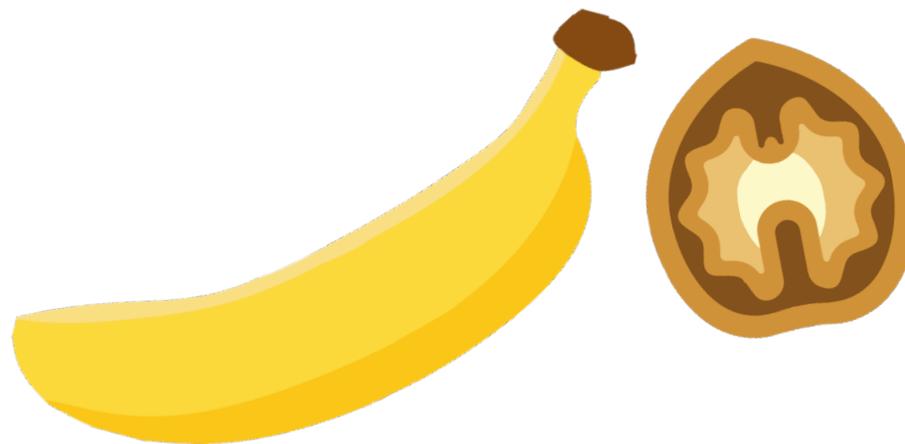
## TOOLKIT: 2DO BÁSICO | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Tiempos de comida y colaciones saludables.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Alimentos recomendados para colaciones saludables.	Queque de Naranja.	Hadas de las colaciones.	4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
<b>No lo olvides:</b> Entre los tiempos de comida puedes incorporar una colación saludable a media mañana o a media tarde.	Cuento en familia La colación sanita me activa  Adivinanza	Pedir feedback a muestra representativa (¿Cambiaron el desafío? ; ¿fue fácil hacerlo?). Solicitar opiniones.	Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora).

## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

# TIEMPOS DE COMIDA Y COLACIONES SALUDABLES

- Los tiempos de comida son: desayuno, almuerzo, once y cena; y se consumen en la mañana, medio día, tarde y noche respectivamente.
- Los alimentos que ingerimos entre comidas, los llamamos colaciones.
- Una buena colación aporta vitaminas, minerales, proteínas y calorías necesarias para el crecimiento saludable de los niños.
- Ejemplos de colaciones saludables: 1 fruta, 1 puño de frutos secos naturales, 1 yoghurt, 1 cajita de leche, 1 barrita de cereal, palitos de verduras, 1 huevo duro.



## SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

# ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA COLACIONES SALUDABLES

- Frutas, que pueden ser frescas o deshidratadas (pasas, ciruelas, peras y manzanas). Se pueden consumir enteras o picadas.
- Lácteos, de preferencia bajos en grasa y azúcar, como yoghurt y leche (cultivada o saborizada).
- Frutos secos, como nueces, almendras, maní, avellanas, pistachos y castañas de cajú. Todos estos de preferencia sin sal ni azúcar.
- Recuerda que la colación, es un buen momento para incluir más verduras en tu alimentación.
- Preferir cereales integrales con menor cantidad de azúcar. Algunos ejemplos: cereales inflados, barras de cereal, pan y galletas (sin crema, ni saladas).



¡NO LO OLVIDES!

Entre los tiempos de comida puedes incorporar una colación saludable a media mañana o a media tarde.



## QUEQUE DE NARANJA (PARA 12 PERSONAS)

### Información nutricional por porción:

Energía 142 kcal

Proteínas 2,8 g

Grasa total 4,7 g

Colesterol 23,1 mg

Carbohidratos 21,9 g

Fibra 0,3 g

Sodio 75,8 mg

### Porción para Niños:

1 trozo (del ancho de un dedo del niño).

### Porción para Adulto:

1 trozo (del ancho de un dedo del adulto).

## SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

### INGREDIENTES:

- 1 ½ Taza de harina con polvos de hornear.
- 1 Taza de aceite.
- 1 ½ Taza de azúcar.
- 1 Cucharadita de polvos de hornear.
- 2 Huevos.
- 1 Taza de leche.
- Ralladura de naranja.
- 1 Cucharadita de mantequilla o margarina.

### PREPARACIÓN:

1. Batir todos los ingredientes con la batidora hasta que quede bien homogéneo.
2. Enmantecillar y vaciar sobre el molde.
3. Llevar a horno previamente calentado a fuego medio por 30 a 40 minutos, o hasta que al presionar suavemente con los dedos el queque se devuelva y esté esponjoso.

## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

### “LA COLACIÓN SANITA ME ACTIVA”

Se invita a la familia a reunirse y que un voluntario haga lectura del siguiente cuento donde se habla de las colaciones y al final habrá un mensaje de enseñanza para los niños.

Había una vez un pequeño pueblo que estaba habitado por gente triste, cansada y con sobrepeso. En el centro del pueblo había una fábrica de alimentos llamada “Golosín”, y cuyo dueño era un hombre gordo y enojón, llamado Chatarra.

Todos los días, el señor Chatarra trabajaba en su fábrica “Golosín”, produciendo muchos alimentos que abastecían a toda la gente del pueblo, tales como completos, dulces, bebidas azucaradas y papas fritas. La gente comía a diario estos alimentos como colación, sentados en las bancas de la plaza principal.

El señor Chatarra tenía una hija llamada Sanita. Ella era una niña muy alegre y juguetona. Todos los días Sanita subía y bajaba por los juegos de la plaza principal, pero jugaba sola porque sus amigos, vecinos y familia, siempre estaban cansados, tristes o no compartían con ella porque la encontraban extraña.

## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Llegó una noche y Sanita se fue a la cama. Sin embargo, se daba vueltas y vueltas, no podía dormir, algo le preocupaba. Se levantó de su cama hacia la ventana, miró al cielo y buscó la estrella más brillante, cerró los ojos, con todas sus fuerzas y deseó con el corazón que alguien pudiera ayudar a su padre Chatarra a crear colaciones diferentes, con ingredientes que pudieran dar energía a sus amigos y a toda la gente del pueblo.

Al amanecer, Sanita abrió sus ojos y encontró su habitación llena de colores, estos se unían y formaban un camino de arcoíris. Sanita se levantó, caminó sobre el arcoíris.

Hacia el final, se encontró a un duende con un saco. El duende se llamaba Súper Saludín, el era un pequeño hombrecito con una larga barba blanca, un traje verde y una capa dorada. Sanita estaba muy asombrada al ver a Súper Saludín, quien le entregó su saco mágico con una nota que decía “introduce estos ingredientes en la máquina de alimentos y conseguirás productos diferentes con bastante energía; vitaminas, minerales, proteínas, omega 3, calcio y agua”. Entonces, Sanita supo qué hacer: se puso el saco mágico sobre su espalda y corrió hacia la fábrica “Golosín” donde trabajaba su padre Chatarra.



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Al llegar a la fábrica “Golosín”, Sanita entró por la puerta trasera, observó alrededor que no hubiera nadie, subió por las escaleras y echó todos los ingredientes del saco mágico a la máquina de alimentos, la encendió y se fue corriendo hasta su casa. Al llegar, Sanita comenzó a sentirse cansada, con mucho sueño, quedándose dormida en el sillón.

Unas horas más tarde, el señor Chatarra muy agitado y asustado, despertó a su hija Sanita, le comentó que se había quedado dormido y cuando se levantó rápidamente a trabajar, llegó a la plaza principal y encontró a la gente del pueblo feliz, corriendo, saltando, y jugando.

El señor Chatarra no entendía nada, entonces su hija Sanita con una sonrisa en su rostro, tomó la mano de su padre Chatarra y salieron de la casa. Caminó a la fábrica “Golosín” y Sanita le explicó todo a su padre, pero este no le creyó la historia.

Cuando llegaron a la fábrica, Sanita preparó una deliciosa colación saludable con los ingredientes del saco mágico. Al terminar de alimentarse, ambos sintieron una energía agradable que los llenó de felicidad, entonces el señor Chatarra abrazó fuertemente a su hija, le dio las gracias, tomó su mano y salieron corriendo a compartir con la gente del pueblo, pues ahora sí tenían la energía y vitalidad necesaria, ya que por fin se estaban alimentando bien.



## SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA (ACTIVIDADES)

### ENSEÑANZA

- Una colación saludable está compuesta por alimentos que aportan nutrientes esenciales como por ejemplo: vitaminas, minerales, proteínas y calorías los cuales, nos ayudan a tener energía y una mejor concentración.

MORALEJA DEL CUENTO: *“Si hay voluntad se pueden hacer grandes cambios.”*

### PREGUNTAS

1. ¿Cómo se llamaba la fábrica del Señor Chatarra?

R: Golosín.

2. ¿Con quién se encontró Sanita al final del arcoíris?

R: Con el duende Súper Saludín.



## SEMANA 2 | ADIVINANZA

Soy dulce, blando y esponjoso, mezcla de leche, harina y huevos, a veces yoghurt me agregan o con azúcar flor me espolvorean.



Respuesta: Queque.

## SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

### DESAFÍO EN FAMILIA: HADA DE LAS COLACIONES

## JUEGOS EN FAMILIA

- Selecciona a un integrante de la familia que será “hada” y el resto serán “colaciones”. Estableciendo una zona de juego. El “hada” tiene la función de encantar a las colaciones, es por ello que estas deben arrancar de ella para evitar ser encantados.
- Si una “colación” es encantada, deberá detenerse y levantar un pie del suelo. Para volver a correr, debe ser tocado en la pierna que está levanta por un jugador que no se encuentre encantado.



## SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cómo se llaman los alimentos que se ingieren entre los tiempos de comida?

R:

---

2. ¿Nombra 3 colaciones saludables?

R:

---

3. ¿Menciona 3 alimentos que se consumen en días especiales?

R:

---

4. ¿Cuáles son los tiempos de comida?

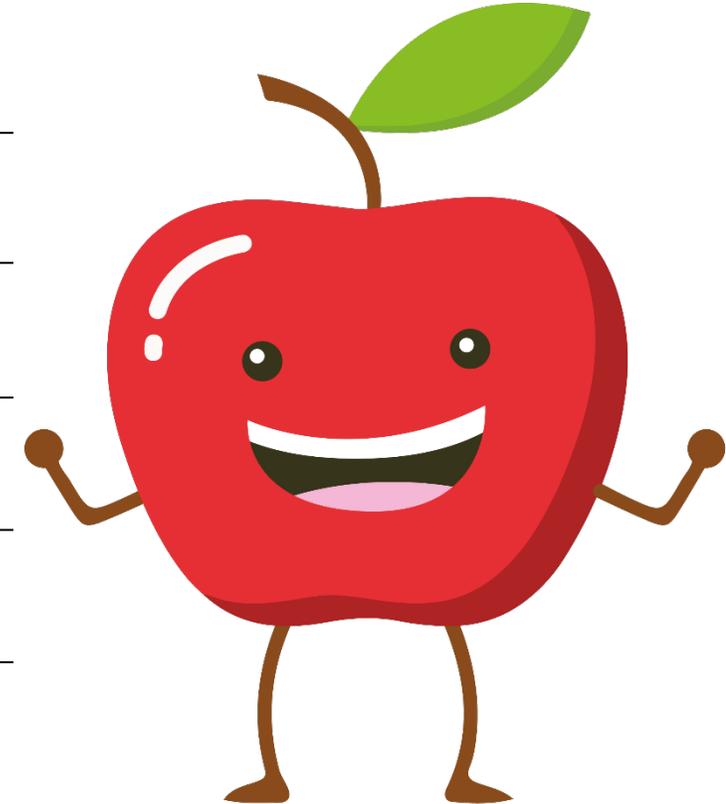
R:

---

5. ¿Qué nutrientes encontramos en los productos lácteos?

R:

---



## SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

**1. ¿Cómo se llaman los alimentos que se ingieren entre los tiempos de comida?**

R: Colaciones.

**2. ¿Nombra 3 colaciones saludables?**

R: Manzana/ Huevo duro/ Palitos de apio.

**3. ¿Menciona 3 alimentos que se consumen en días especiales?**

R: Chocolate / Papas fritas / Bebida.

**4. ¿Cuáles son los tiempos de comida?**

R: Desayuno/ Almuerzo/ Once/ Cena.

**5. ¿Qué nutrientes encontramos en los productos lácteos?**

R: Proteínas/ Calcio / Vitaminas.

