



PROGRAMA HÁBITOS ALIMENTICIOS UNCANOS

Versión 2.0 (08/06/2018)

1.- ¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA?

El programa de formación de hábitos en los estudiantes, se basa en la construcción de rutinas, costumbres, actitudes, formas de comportamientos ante situaciones concretas de la vida colegial, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se manifiesta en el estado de salud, nutrición y bienestar de los estudiantes de 1° a 4° Básico.

2.- OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a alcanzar los siguientes objetivos:

1. Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los estudiantes, para su aplicación en la rutina escolar.
2. Formar rutinas que favorezcan y estimulen actitudes positivas en los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
3. Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
4. Fomentar el bienestar integral y seguridad alimenticia de los estudiantes.

3.- ACCIONES DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES:

Es importante que los estudiantes vivencien experiencias que les permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables. Por esta razón:

3.1.- En el Colegio:

- En Consejo de Curso trabajamos el tema: "Buenos Hábitos alimenticios" con el fin de motivarles y explicarles los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.
- En conjunto con la asignatura de arte, se realizan actividades con el fin de fomentar buenos hábitos alimenticios.
- Semanalmente publicamos en el Diario Mural, diversas temáticas a reforzar de tipo preventivo y educativo.



3.2.- En el Hogar:

- En familia probar diversos alimentos, evitando de esta forma el rechazo a la hora de comer.
- Enviar desde el hogar alimentos variados y saludables, que ayuden al sano crecimiento.
- Preparar bolso o lonchera, que contenga en su interior elementos para:
 - Comer: individual, servilletas, servicio y pocillos bien cerrados.
 - Aseo: cepillo de dientes y pasta dental.

4.- RUTINAS QUE SE REALIZAN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ALMUERZO:

4.1.- Previo al Almuerzo

1. Cada estudiante trae su bolsita o estuche con individual, servilleta y sus implementos para aseo dental.
2. Las asistentes acompañan a los estudiantes de Primero y Segundo Básico al baño para que estos realicen el lavado de manos previo a su almuerzo, luego se dirigen con ellos al comedor.
3. La entrada al comedor es en orden, sin correr en los pasillos, ni en el comedor, sin empujar, ni gritar. Para ello una de las asistentes se ubica en la entrada del comedor con el fin de corroborar que el ingreso a esta área sea adecuado y se respeten los turnos establecidos por nivel.
4. Ya en el comedor, los estudiantes ocupan los lugares que correspondan, disponiendo sobre la mesa los utensilios necesarios para comer en forma adecuada (Individual, servilleta, cubierto, etc., traídas por ellos desde su hogar).
5. Puesto que el comedor es un espacio para educar, las asistentes refuerzan en forma permanente las conductas de respeto, comportamiento y sana convivencia.

4.2.- Durante el Almuerzo

1. Se impulsa en los estudiantes adoptar una postura corporal adecuada, al minuto de sentarse a la mesa.
2. Se solicita a los estudiantes que no salgan del comedor sin permiso (contamos con baño en caso necesario).
3. Mientras sea la hora de comer, permanecen sentados y comparten con sus compañeros (conversan).
4. Cuando un estudiante tiene alguna necesidad, se dirige a algunas de las asistentes.
5. Se insta en los estudiantes a comer la porción de comida enviada desde el hogar (ver punto 3).



6. Se les indica a los estudiantes que, durante el período de almuerzo, no se juega dentro del comedor, esto con el fin de evitar accidentes.
7. Los estudiantes son responsables de retirar sus potes después de que las asistentes los caliente (si fuese necesario).
8. Se invita a comer despacio para un mejor aprovechamiento, disfrute de los alimentos y momento de la comida.
9. Se refuerza el hábito de limpiarse la boca con servilleta cada vez que sea necesario.
10. Si se observa que un alumno no come (lo enviado desde el hogar), la asistente informa la situación al Profesor Jefe y Apoderado (llamada telefónica).
11. Se refuerza no jugar con la comida, ni tampoco jugar con elementos que les puedan distraer de alimentarse apropiadamente (celulares, juegos digitales, otros)

4.3.- Después de Almorzar

1. Las costumbres de higiene y limpieza en el comedor son fundamentales, por ello, los estudiantes, una vez terminado su almuerzo limpian el área que ocuparon, retirando y guardando todos los elementos que le pertenezcan dentro de la lonchera.
2. También procuran que el espacio ocupado durante el almuerzo, quede lo más limpio posible y las sillas bien colocadas, por respeto al turno siguiente. (compañeros de cursos superiores).
3. Al finalizar el almuerzo, se incentiva en los estudiantes el lavado de dientes.
4. La salida del comedor se realiza una vez que el estudiante termine de comer y cumpla con dejar el área utilizada en óptimas condiciones (limpieza y orden).