



# TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

**KINDER**



# ESTE CUADERNO BKN PERTENECE A:

Nombre:

Curso:

Colegio:

## CALENDARIO



### TEMA 1

Me gusta la  
alimentación  
saludable

ABRIL

### TEMA 2

El agua me  
refresca y la  
actividad física  
me hace bien

MAYO

### TEMA 3

En el recreo  
como mi  
colación  
saludable

JUNIO

### TEMA 4

Frutas y  
verduras dan  
color y sabor  
a tu vida

JULIO

### TEMA 5

Qué rico y  
saludable es el  
pescado

AGOSTO

### TEMA 6

Las  
legumbres  
me dan energía y  
cuando las como  
me siento bien

SEPTIEMBRE

### TEMA 7

Los lácteos me  
ayudan a crecer,  
tener huesos y  
dientes sanos  
y fuertes

OCTUBRE

# ¡HOLA!

Soy el cuaderno BKN, te acompañaré durante este año, juntos realizaremos las distintas actividades de Colación BKN.

Al término de cada visita del nutricionista a tu sala, puedes llevar el cuaderno a casa y compartir la actividad en familia.

Recuerda traerme de regreso a la sala de clases, para utilizarlo en la siguiente actividad BKN.

Saludos

Tu amigo de actividades

El Cuaderno BKN y el equipo de



**contrapeso**

PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB



# Me gusta la alimentación saludable

TEMA  
1

## ACTIVIDAD: ESCOGE TUS ALIMENTOS

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

KINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y compuestos bioactivos para prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.

- 1 afiche.
- 1 hoja con título "Escoge tus alimentos".
- 1 hoja con imágenes de alimentos.
- Tijeras.
- Pegamento.

## ¿Qué vamos a hacer?

- Mira atento el afiche con imágenes de alimentos, menciona cuáles alimentos deberías consumir para estar fuerte y crecer sano. ¿Qué le pasa a mi cuerpo si sólo como alimentos que no son saludables?
- Recorta las imágenes de alimentos, separa los alimentos saludables y no saludables.
- En la hoja "Escoge tus alimentos", pega los alimentos saludables en la carita feliz y los no saludables, formando la carita triste.
- Si quieres, puedes pegar tu lámina con tu nombre, en un muro de la sala.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al mostrar tus alimentos, baila en tu puesto o salta a la pizarra en dos pies.





## Algo para recordar

Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.



**¡Qué rica es el agua!**

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Marca los alimentos saludables



# TEMA 1

KINDER

Escoge tus  
alimentos

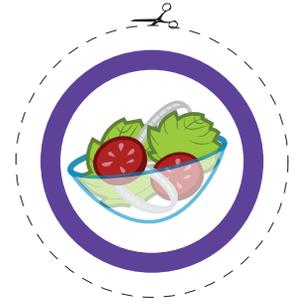
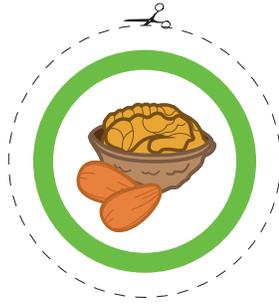
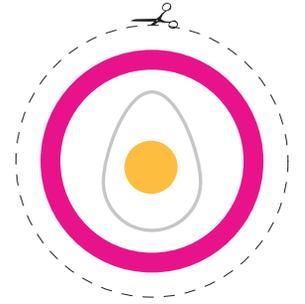
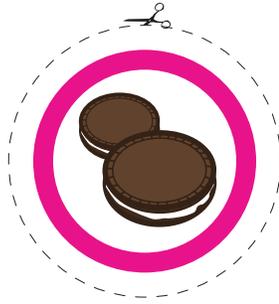
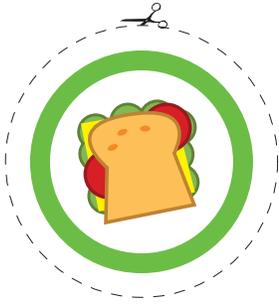
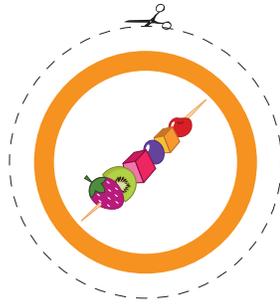
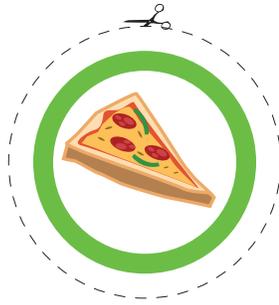
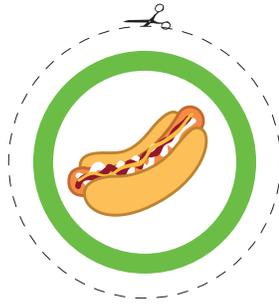
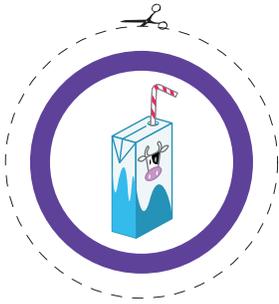
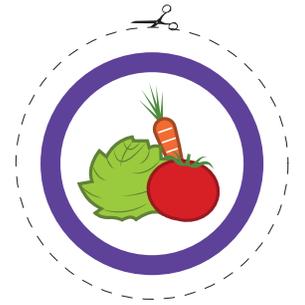
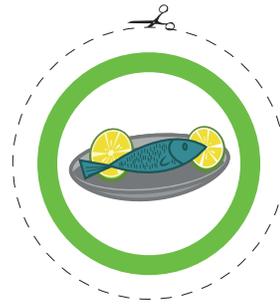
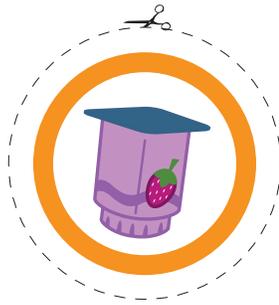


Saludables




No saludables





# El agua me refresca y la actividad física me hace bien

## TEMA 2

### ACTIVIDAD: JUGAR A LAS ESTATUAS

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR AGUA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

KINDER



Lo que necesitarás en esta actividad

¡El cuerpo es agua! Casi el 65% del peso corporal es agua, nos permite tener un buen funcionamiento, favorece la eliminación de desechos y regula la temperatura, entre otras funciones. No olvides que es más saludable tomar agua que bebidas o jugos, aunque sean sin azúcar.

¡La actividad física nos hace bien, permite compartir y tener más amigos! Nos ayuda a crecer y desarrollarnos mejor, mantener un peso saludable, aumentar la fuerza y energía para estudiar y trabajar.

Cuidemos el agua, que es un recurso natural escaso en nuestro planeta y se está agotando.

- Música entretenida.
  - Parlante o radio.
  - Vaso plástico o botella para el agua.
  - Jarro para el agua para compartir (opcional).
  - Agua potable.
- 

## ¿Qué vamos a hacer?

- Se les pide que se pongan de pie.
- Se colocará música para que el grupo baile y cada vez que se mencione el nombre de un niño o niña, deberá quedarse en su lugar como una estatua, mientras los demás siguen bailando.
- Cuando todos estén como estatuas, aplauden y se sientan en el piso.
- Se preguntará: ¿Cómo creen que pierde agua nuestro cuerpo? Se explica el motivo del juego, donde cada vez que nos movemos o nos quedamos quietos como estatua, siempre perdemos agua. Luego responderemos a lo siguiente: ¿Saben por qué debemos tomar agua? ¿Debo tomar agua sólo cuando tengo sed? ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día? ¿Es lo mismo tomar agua que jugos o bebidas? ¿Qué actividades con movimiento podemos realizar con nuestra familia? ¿Por qué es bueno realizar actividad física todos los días?
- Después, tomaremos agua en los vasos plásticos o botellas, en grupo.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder, salta como conejo 8 veces en tu puesto o por la sala.





## **Algo para recordar**

- Escoge a diario alimentos saludables, come cuatro veces al día, en pequeñas cantidades y una colación a media mañana.

- Toma 6 a 8 vasos de agua al día y realiza actividades en movimiento todos los días, como correr, saltar, jugar fútbol, saltar la cuerda o salir a pasear, para seguir creciendo, sentirte con energía, cuidar tu cuerpo y verte bien.

- Debes tomar agua a diario, aunque no sientas sed, ya que la perdemos en el sudor, al respirar y cuando vamos al baño.

**¡Qué rica es el agua!**

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

# En el recreo como mi colación saludable

## TEMA 3

### ACTIVIDAD: COLACIÓN ESCONDIDA

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

KINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

El cuerpo necesita energía para todas sus funciones. Una colación saludable fortalecerá músculos y huesos, como también el cerebro. Es recomendable, seleccionar muy bien los alimentos para consumir como colación en el recreo, así mejorará el aprendizaje y rendimiento.

El excesivo consumo de productos altos en grasas saturadas y azúcares simples, aportan demasiadas calorías, el peso puede aumentar y el rendimiento escolar bajar. Por eso siempre hay que recordar elegir una colación saludable y ¡sin sellos!

- Plumón de pizarra o tiza.
- Láminas de colación escondida.
- Lápices de colores.



## ¿Qué vamos a hacer?

- Se dibujarán en la pizarra las colaciones que normalmente comen en el colegio o en casa.  
¿Cuáles de esas son saludables, y cuales no serían saludables?  
Señalen cómo se sentirán si sólo comen colaciones no saludables  
¿Qué ocurre si no cuidamos nuestra alimentación?
- Pinta los números de las imágenes y descubre las colaciones saludables ocultas.
- Opcional, una vez terminada la actividad podrás escribir tu nombre y llevar la hoja a tu casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar"

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al mostrar tu colación escondida, salta como rana o gira en tu puesto como si estuvieras jugando con un ula-ula.





### Algo para recordar

En tus recreos puedes comer una colación saludable, escoge uno de estos ejemplos:

- 1 fruta natural o puedes mezclar las frutas que más te gusten y traerlas en un pocillo pequeño.
- 1 huevo duro.
- 1 leche blanca o con sabor, yogur o leche cultivada, sin azúcar.
- ½ sándwich en marraqueta o pan de molde, con lechuga y tomate. También lo puedes hacer con palta y queso fresco. Otra combinación es lechuga y quesillo.
- 1 puñado de frutos secos como: maní, nueces o almendras, sin azúcar o sal.

Comer una fruta en el recreo es la mejor colación, porque es rica, sabrosa, jugosa, te da energía y hay de diferentes formas, colores y sabores para escoger. Elige la que más te gusta y atrévete a probar las que no conoces.



**¡Qué rica es el agua!**

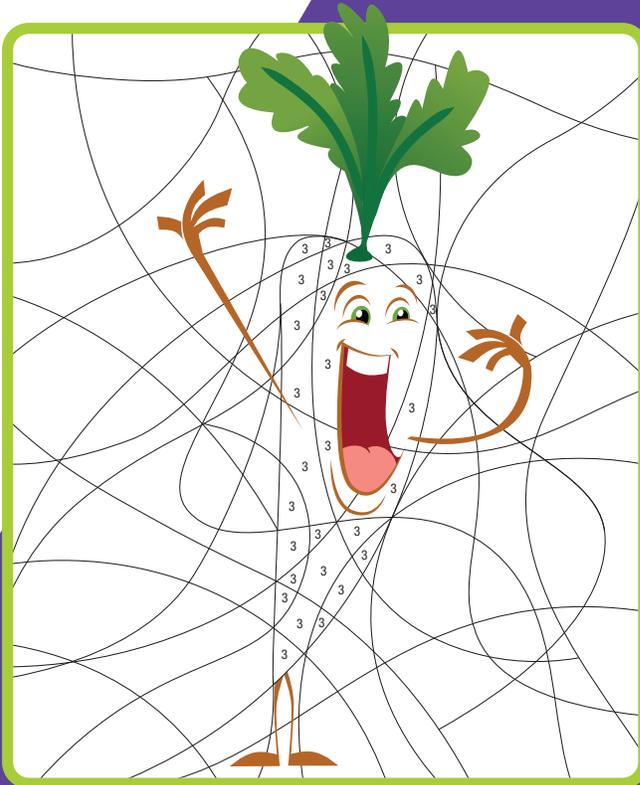
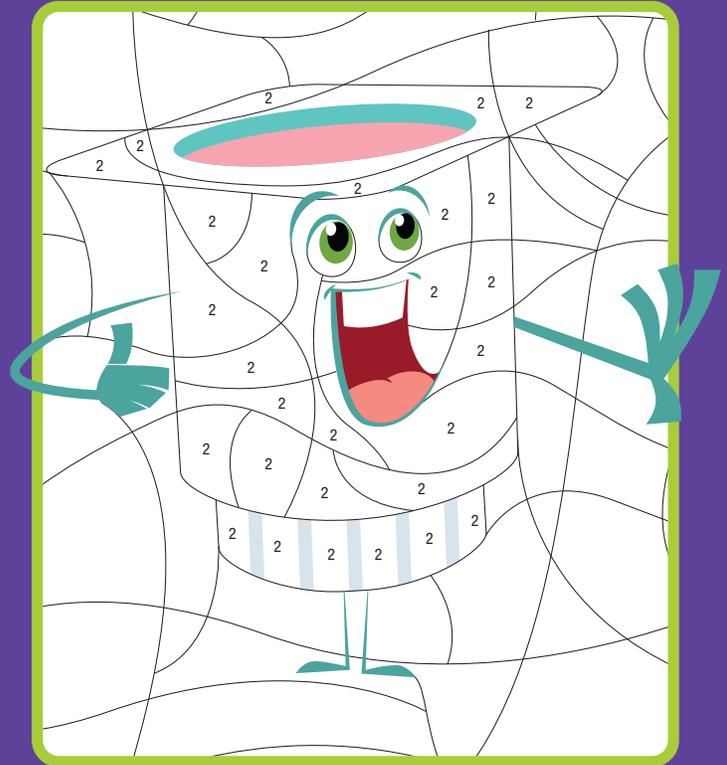
Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



# ¿Cuál es la colación que está escondida?

# TEMA 3

KINDER



1=Rojo

2=Rosado

3=Naranja



Nombre \_\_\_\_\_



# Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

## TEMA 4

### ACTIVIDAD: ARCOÍRIS DE 5 AL DÍA

HOY APRENDEREMOS A DESCUBRIR POR QUÉ LAS FRUTAS Y VERDURAS SON TAN BUENAS

KINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

3 verduras + 2 frutas, de 5 colores es la mejor forma de completar las porciones que recomienda 5 al día. Al consumir 5 colores de verduras y frutas al día, se asegura la ingesta de una variedad de nutrientes, tales como: vitaminas, minerales, compuestos bioactivos, antioxidantes y fibra que favorece la digestión, que ayudan a mantener una buena salud.

- Lámina "Arcoíris de 5 al día".
- Imágenes de frutas y verduras a color.
- Tijeras.
- Pegamento.

## ¿Qué vamos a hacer?

- En esta ocasión, armaremos el "Arcoíris de 5 al día", para esto cada uno dispondrá de imágenes de frutas y verduras que deberá recortar.
- Luego deberán pegar en su "Arcoíris de 5 al día", las imágenes recortadas según el color que corresponda de fruta y/o verduras hasta completar su arcoíris.
- Luego responderán: ¿Cuántos colores tiene el Arcoíris 5 al día? ¿Qué colores tenían las frutas y verduras? ¿Quién se come la fruta del almuerzo y la ensalada? ¿Para qué nos sirve comer frutas y verduras? ¿Cuántas verduras y frutas debemos comer al día?
- Una vez que hayas terminado, puedes guardar tu trabajo en la mochila y mostrarlo en tu casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al terminar el "Arcoíris de 5 al día", con sus compañeros imiten el giro de un trompo.





## *Algo para recordar*

- Dale alegría a tu día y come 2 frutas y 3 platos de verduras de distintos colores todos los días, porque son ricas, sabrosas y jugosas.
- Sus distintos colores, tienen muchas vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a tu cuerpo a crecer y sentirte bien.
- Te dan energía para jugar y divertirte con tus amigos.
- Puedes comer frutas frescas de postre o como colación en el colegio, mezcla las frutas.
- Puedes comer las verduras como ensaladas, tortillas, guisos o en sándwich.



***¡Qué rica es el agua!***

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



# Arcoíris 5 al Día



Nombre







# Qué rico y saludable es el pescado

## TEMA 5

### ACTIVIDAD: ARMA TU FONDO MARINO

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

KINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

¡Consumir pescado siempre es bueno! El pescado contiene proteínas que sirven para crecer y desarrollarse; hierro para mejorar las defensas y evitar enfermedades y un tipo de grasa saludable llamada omega 3, que favorece el desarrollo del cerebro y la visión.

- Historia de un pescado <http://www.5aldía.cl/materiales>
- Lámina con fondo marino.
- Lámina para compartir en familia.
- Tiras o recortes de papel volantín o lustre.
- Pegamento.

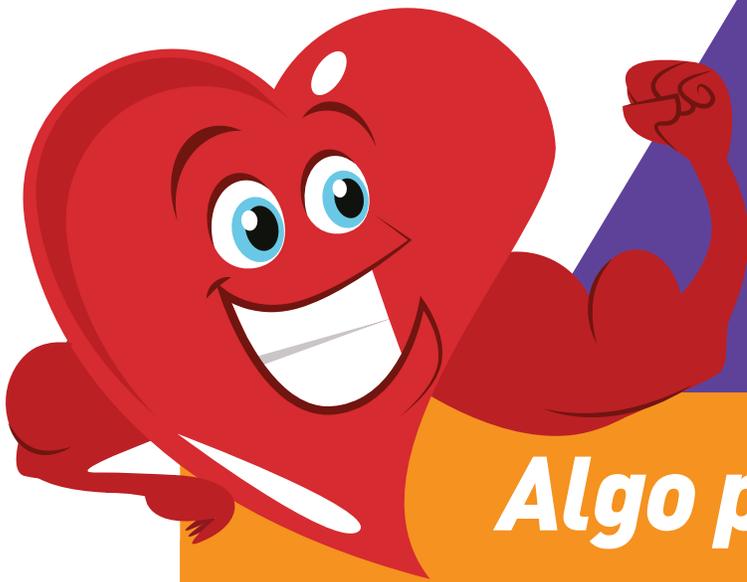
## ¿Qué vamos a hacer?

- Presta atención al relato de la "Historia de un pescado".  
Contesta las siguientes preguntas: ¿De dónde viene inicialmente el pescado de la historia? ¿Dónde más podemos encontrar peces en la naturaleza? ¿De qué forma encontramos los pescados en supermercados, almacén o feria? ¿Cuántas veces a la semana dice la abuela Marina que debemos comer pescado? ¿Qué pescados cocina la abuela? ¿Qué le pasó al niño luego de comer el pescado? ¿Quién de ustedes come pescado? ¿Les gusta?
- A continuación, decoraremos la lámina del fondo marino.
- Recorta trozos de papel volantín o lustre de colores, pégalos en la imagen del pescado del fondo marino.
- Opcional, colocarás tu nombre en la lámina y la puedes pegar en el muro de la sala, o en cordeles que crucen la sala para permitir su secado.
- En el cuaderno tendrás la historia del pescado para colorear en casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al mostrar tu pescado, imita un pulpo, tiburón, delfín o cualquier animal marino.





## Algo para recordar

- Come pescado 2 veces a la semana, fresco, congelado o en lata, siempre cocido, al horno, vapor, plancha o cacerola.
- El pescado ayuda a que se desarrolle el cerebro y la visión, estar más atento y aprender mejor, porque contiene grasas saludables, llamadas omega 3.
- El pescado también contiene proteínas que te permiten crecer y estar sano.



**¡Qué rica es el agua!**

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



# Historia de un pescado



Nombre



Fuente: Universidad de Chile, INTA. Bustos N, Benavides C. ¿Que rico es comer sano!!. Programación de actividades para el fomento de las guías alimentarias chilenas en el primer ciclo de la enseñanza básica.

# Historia de un pescado

Del mar salado salió un pescado  
Era al natural y a la casa llegó enlatado  
Mamá se descuidó y el gato se lo comió

El minino creció mucho y aprendió  
un montón  
Hoy tiene el pelo brillante y saludable  
su corazón

Por eso mi abuela Marina a quién le  
encanta la cocina  
Me enseñó que dos veces a la semana  
debo comer, al horno, vapor o a la  
plancha, salmón, jurel o sardina

Ahora todos en familia, disfrutamos de  
un rico pescado  
Yo puedo aprender mejor, estoy más  
alto y sano

COLACIÓN



# Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

TEMA  
6

## ACTIVIDAD: DESCUBRE LAS LEGUMBRES

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

KINDER

Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, son fundamentales en una alimentación saludable.

Contienen proteínas que contribuyen al crecimiento en niños(as) y a la mantención de músculos, huesos y defensas en los adultos.

Excelente aporte de fibra, que da saciedad y ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y facilita la digestión.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Historia de las legumbres.
- Lámina con dibujo de legumbres a descubrir.
- Lápiz mina.
- Lápices de colores.

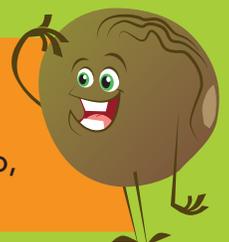


## ¿Qué vamos a hacer?

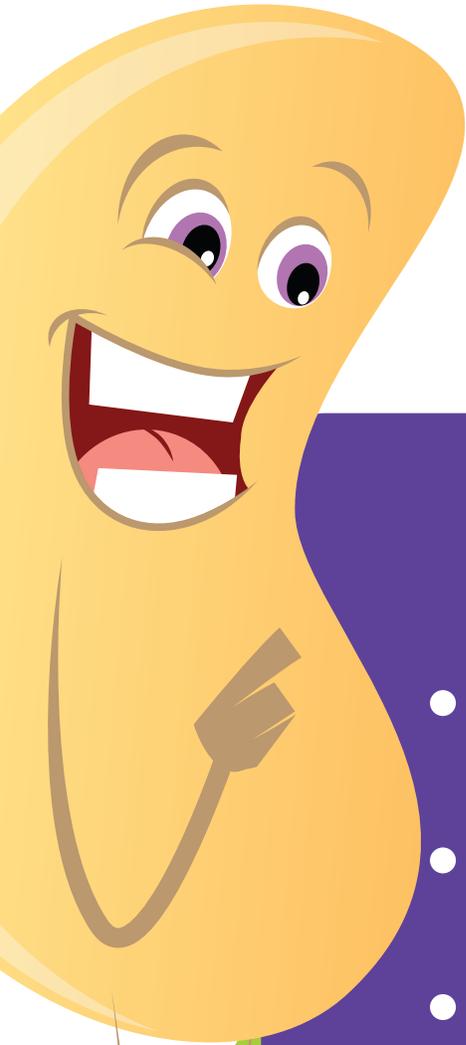
- Escucha el siguiente relato "Historia de las legumbres".
- A continuación responde: ¿Cuáles eran las legumbres mencionadas?
- ¿Cuántas veces a la semana hay que comer legumbres? ¿En qué nos ayuda comer legumbres?
- Luego, en la lámina con un dibujo a descubrir, relacionado con el relato antes leído, une los puntos siguiendo el orden de los números de cada imagen.
- Puedes colocar tu nombre y pegarlo en el muro de la sala.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder, ve al frente saltando la cuerda o, en tu puesto, mueve los brazos imitando el aleteo de un ave.



# Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien



## Algo para recordar

- Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, te entregan energía para realizar distintas actividades durante el día.
- Contienen proteínas, vitaminas y minerales para crecer y fibra que ayuda a la digestión.
- Come legumbres al menos 2 veces a la semana, sin cecinas y recuerda que los días que comes legumbres, no necesitas comer carne.

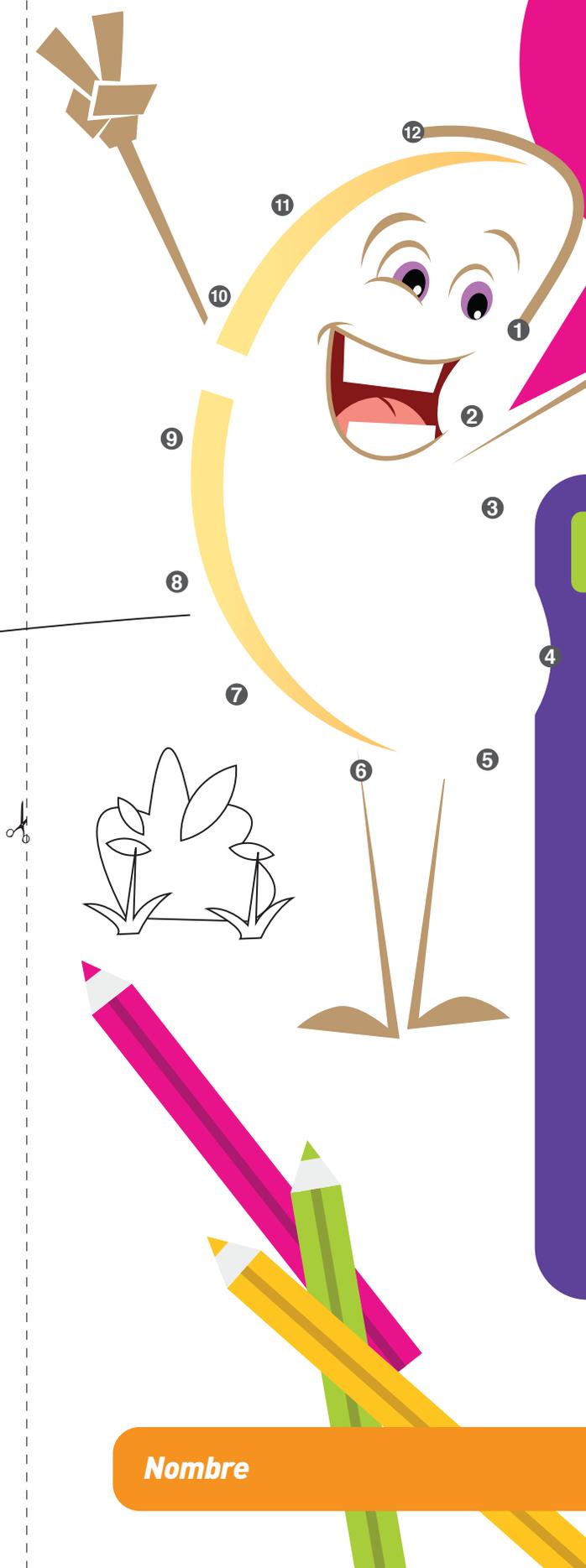


**¡Qué rica es el agua!**

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



**Une los puntos y descubre los personajes ocultos**



## Historia de las legumbres

La mamá de Marcela no sabía preparar legumbres, por lo que ni en el colegio las comía, porque no las conocía. Una mañana Marcela fue a jugar a la casa de Antonia y Pedro. Cuando llegó la hora del almuerzo, la mamá de sus amigos, tenía lentejas, ella le dijo a Marcela que las probara, antes de decir 'no quiero o no me gustan'. Ella con pocas ganas probó una cucharada, pero su sorpresa fue enorme, al descubrir lo deliciosas que eran. Antonia le dijo que su mamá cocinaba al menos 2 veces por semana legumbres como lentejas, porotos o garbanzos, en guiso, sopa, tortilla o ensalada, para tener energía, crecer, tener el corazón sano, mejorar la digestión, sentirse bien y estar saludables. Cuando Marcela llegó a su casa, traía un plato de lentejas que le habían regalado y dijo 'mami mira lo que traigo, es un regalo, debes probarlo con los ojos cerrados, sentir su aroma y saborear cada bocado' ella le hizo caso y se dio cuenta que eran lentejas tan ricas como las que comía cuando era pequeña. Su mamá le dijo, hija mía, disculpa por no permitirte probar antes algo tan sabroso. Desde ahora comeremos lentejas al menos 2 veces por semana.

Nombre





# Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

# TEMA 6

KINDER





# Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

## TEMA 7

### ACTIVIDAD: MASCARALÁCTEA

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

KINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

Los lácteos contienen proteínas, que ayudan al crecimiento, mantención y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo. Aportan, además, minerales como el calcio, que ayuda a formar y fortalecer los huesos y dientes y otras funciones del cuerpo; y vitaminas que protegen contra las enfermedades.

- Máscara con imagen de lácteos.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Cinta adhesiva.
- Palo de helado.



## ¿Qué vamos a hacer?

- Responde: ¿Qué figuras aparecen en la máscara? ¿Por qué creen que hay una mano con 3 dedos levantados?
- Pinta tu Mascaraláctea con lápices de colores.
- Coloca tu nombre y pega el palo de helado para afirmarla.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

### Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, agrúpanse con sus Mascaraslácteos y salten al mismo tiempo en su puesto, lo más alto que puedan.



## Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes



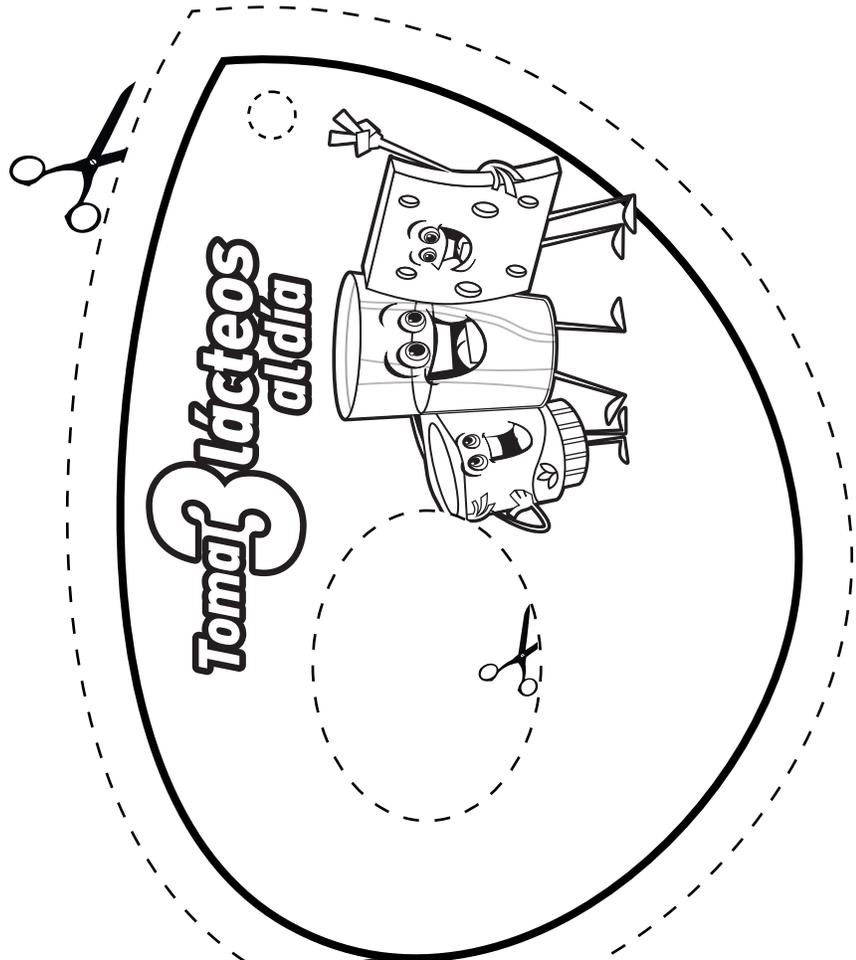
### Algo para recordar

- Toma 3 vasos de leche descremada o semidescremada al día, así podrás crecer y tener huesos y dientes sanos y fuertes.
- Recuerda que puedes tomar leche, leche cultivada, yogur o comer queso, quesillo o queso fresco.
- También puedes mezclarlas con las frutas que más te gusten.



**¡Qué rica es el agua!**

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.







## LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
  - Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
  - Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
  - Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
  - Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
  - Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
  - Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
  - Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
  - Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
  - Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
  - Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- 
- 



**contrapeso**  
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDANTIL DE JUNAEB