



TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

PREKINDER



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





Me gusta la alimentación saludable

TEMA
1

ACTIVIDAD: BAILE DE LOS ALIMENTOS

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

PREKINDER

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.

- Frutoso o peluche de curso.
- Parlante o radio.
- Música divertida.



¿Qué vamos a hacer?

Formaremos un círculo, cada niño(a) representa un alimento que tienen que recordar, el que puede ser saludable o no saludable. Comenzará a sonar la música y sin dejar de bailar irán pasando su peluche a su compañero(a) del lado derecho, cuando la música se detenga, aquel que quedó con el peluche, debe mencionar qué alimento le tocó y si es saludable o no. Se podrán ir sentando en el centro del círculo, hasta que les toque el turno al resto.

Jugaremos 15 minutos y responderán las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimentos saludables se mencionaron? ¿Es bueno comer alimentos saludables? ¿Por qué? ¿Podemos comer alimentos no saludables todos los días? ¿Qué le pasa a mi cuerpo si sólo consumo alimentos no saludables?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder, imita como se para un flamenco en una pata o salta como canguro.





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.

El agua me refresca y la actividad física me hace bien

TEMA 2

ACTIVIDAD: BAILEMOS CON EL AGUA

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

PREKINDER



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 y formen un círculo.
- Se colocará música entretenida para bailar en grupo y divertirse. Se entregarán indicaciones de movimiento, por ejemplo, saltar en un pie, mover los brazos, similar a una coreografía, según la canción escogida.
- Luego de unos minutos, nos sentaremos en el suelo y responderemos las siguientes preguntas: ¿Saben por qué debemos tomar agua? ¿Cómo pierde agua nuestro cuerpo? ¿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, ponte en una posición divertida o salta 8 veces con las piernas y los brazos abiertos, imitando una estrella.



El agua me refresca y la actividad física me hace bien



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: LABERINTO DE COLACIONES

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

PREKINDER

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!

- Afiche de colaciones.
- Lápiz mina.
- Lápices de colores.
- Ficha de laberinto con relato de Juanito y Andrea.



¿Qué vamos a hacer?

- Mira las figuras del afiche y nombra los alimentos que reconoces.
- Indica cuáles son colaciones saludables y cuáles no.

Escucha con atención la siguiente lectura: "Juanito y Andrea están por salir a recreo y están ansiosos por saber qué les mandó su mamá de colación. A ellos les gusta jugar con sus amigos, correr, saltar, por lo que en ocasiones les da mucha sed. ¿Qué deberá comer o tomar Juanito y Andrea de colación?".

- Tu misión será darles las mejores colaciones a nuestros amigos, sigue el camino que te lleve a las colaciones saludables.
- Colorea las colaciones saludables que encuentres.
- Indica ¿Cómo nos sentiremos si comemos colaciones saludables? ¿Qué ocurrirá si no cuidamos nuestra alimentación?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al mostrar tu laberinto al curso, elige un ave e imítala, extendiendo tus brazos e imitando su vuelo.





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.



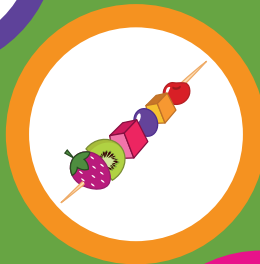
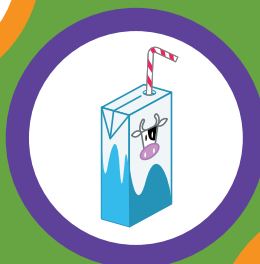
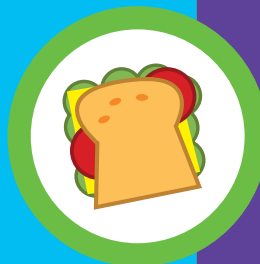
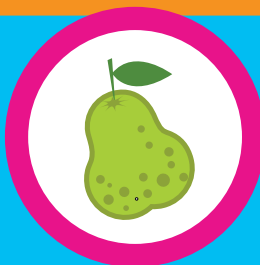
¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

TEMA 3

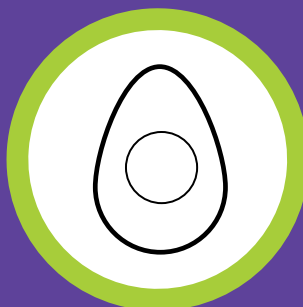
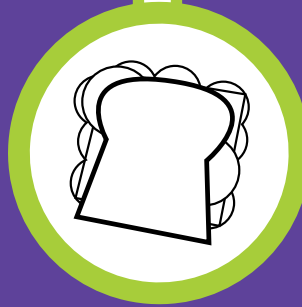
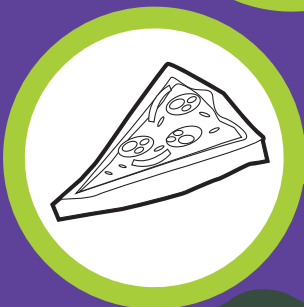
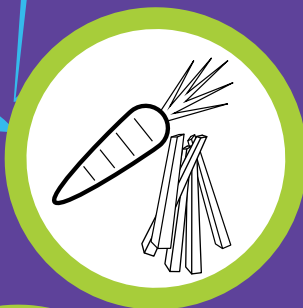
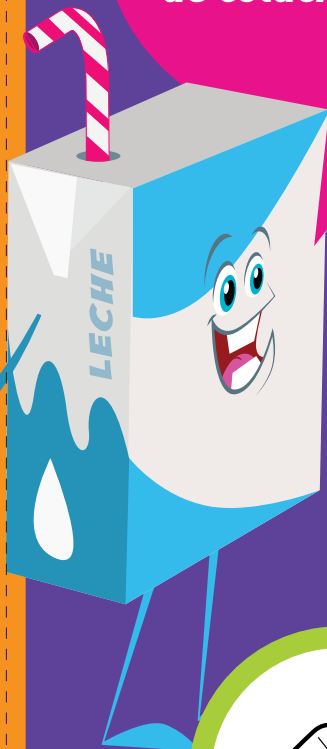
PREKINDER

¿Qué colación
llevamos
para salir a
explorar?





¿Qué deberá
comer o tomar
Juanito y Andrea
de colación?



COLACIÓN

Nombre

Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

TEMA 4

ACTIVIDAD: ARMAR A FRUTOSO

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

PREKINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

- Lámina de cuerpo de Frutoso.
- Hoja con figuras de frutas para los ojos y boca.
- Tijeras.
- Pegamento.



¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno dispone de 2 láminas, una contiene 2 ojos y 2 bocas, deben escoger un par de ojos y una boca, que más le guste, las deben recortar y pegar en la siguiente lámina donde aparece el cuerpo de Frutoso.
- Deben indicar las frutas y verduras que tiene Frutoso, de que colores son, que otras frutas o verduras conocen, saben cuántas frutas y verduras debemos comer a diario, para qué me sirve comer frutas y verduras a diario.
- Coloquen su nombre en la hoja de Frutoso y si quieren la pueden pegar en el muro exterior de la sala.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar"

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cuando pegues a Frutoso en el muro, toma de la mano a tu compañero o compañera y salten en el lugar.



Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida



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 divertirse 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.

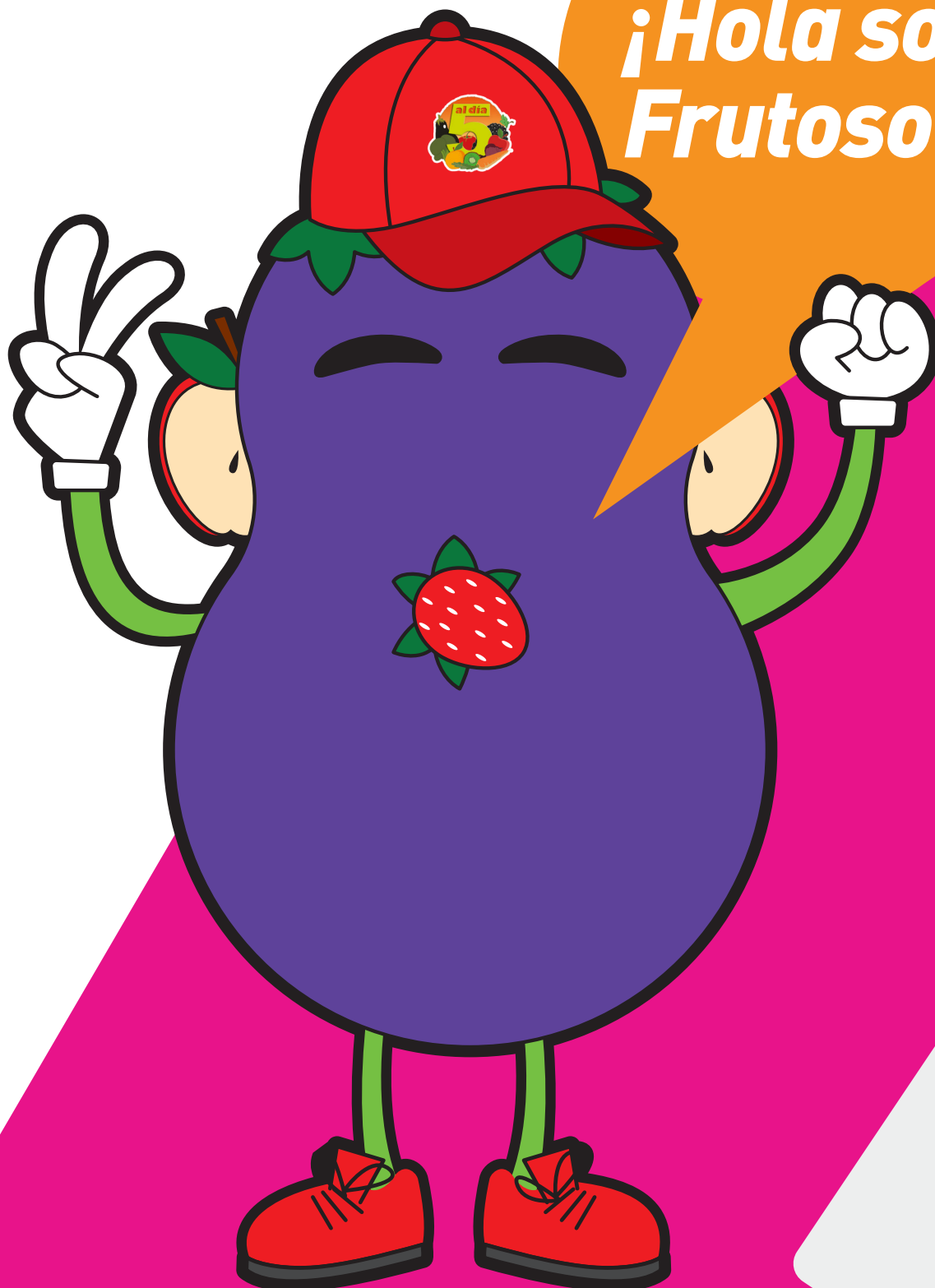


¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.



*¡Hola soy
Frutoso!*



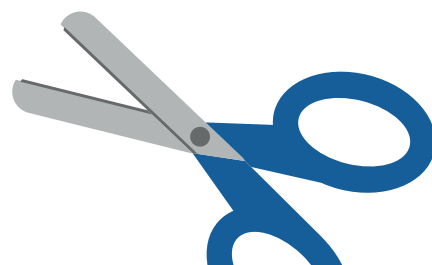
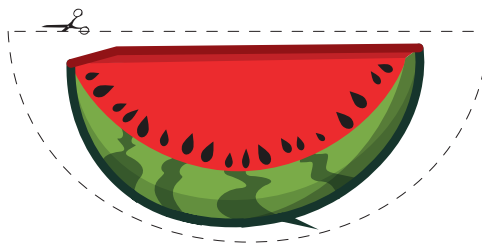
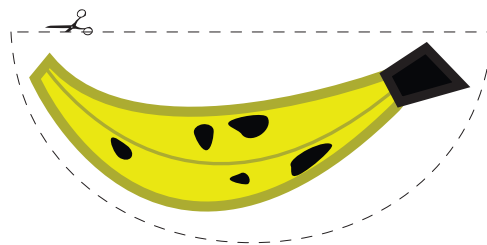
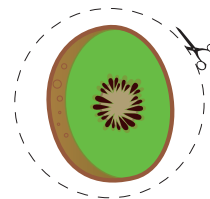
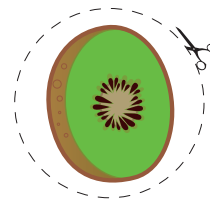
Nombre



TEMA 4

PREKINDER

*Recorta los
ojos y la boca
que más te
gusten para
Frutoso*





Qué rico y saludable es el pescado

TEMA 5

ACTIVIDAD: HISTORIA DE UN PESCADO

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

PREKINDER

Lo que necesitarás en esta actividad

- Historia de un pescado <http://www.5aldía.cl/materiales>
- Lámina "Arma la historia de un pescado".
- Imágenes a color para armar la historia.
- Lámina para compartir en familia con la historia e imagen para pintar.
- Tijeras.
- 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?
- Recorta las imágenes de la historia del pescado y ordénalas según la secuencia correcta del relato, en la hoja con el título "Historia de un pescado".
- Opcionalmente, podrán pegar la lámina "Historia de un pescado" con su nombre, en el muro de la sala.
- En el cuaderno contarán con una imagen y 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, cuando muestres tu Historia del Pescado, imita cómo nada un pez en el mar.



Qué rico y saludable es el pescado



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



1

2

3

4

5

6

7

8

9

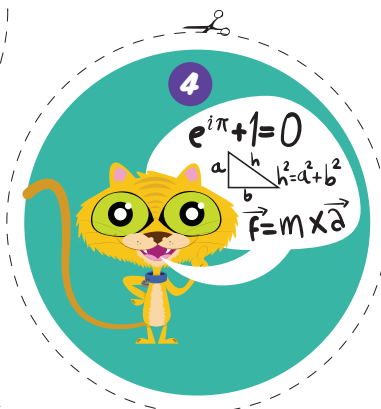
Nombre



TEMA 5

PREKINDER

Recorta las imágenes de la "Historia de un pescado"





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

ACTIVIDAD: HISTORIA DE LAS LEGUMBRES

TEMA
6

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

PREKINDER

Lo que
necesitarás
en esta
actividad

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.

- Historia de las legumbres del cuaderno.
- Imágenes de legumbres para decorar.
- Papel volantín o lustre.
- Pegamento.

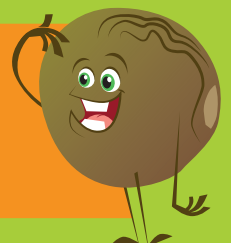


¿Qué vamos a hacer?

- Se leerá la "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?
- Cada uno decorará las 3 imágenes de legumbres con papel volantín o lustre, formando pequeños recortes o bolitas de colores que serán pegadas en su interior.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al pegar la cartulina de legumbres en el muro, imita los movimientos de tu animal preferido.



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.



Historia de las legumbres

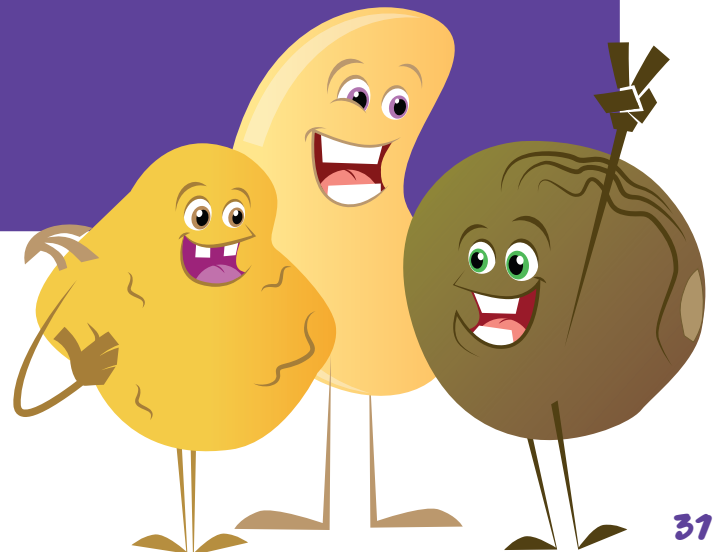
La mamá de Marcela no sabía preparar legumbres, por lo que ni en el colegio las comía, porque no las conocía.

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.

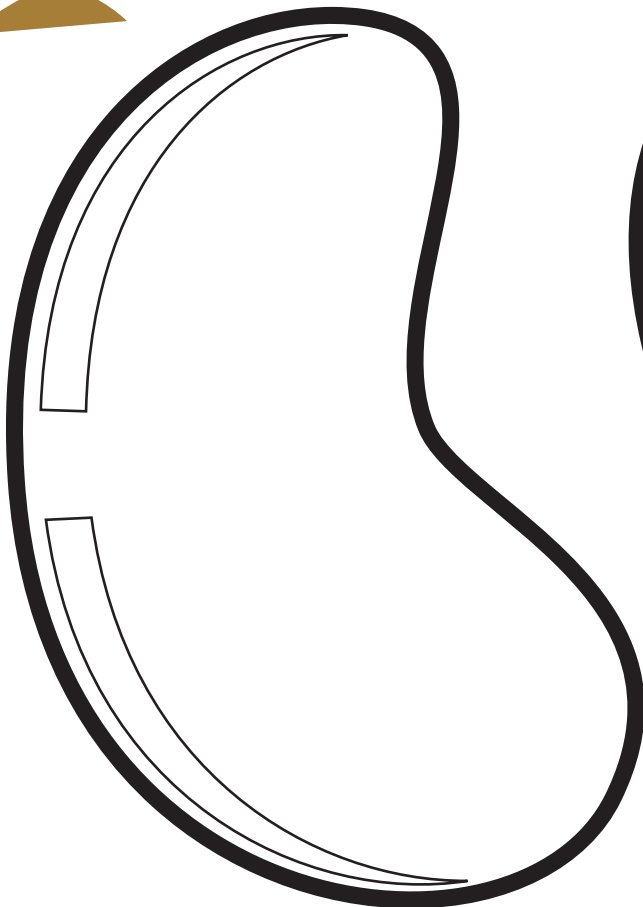
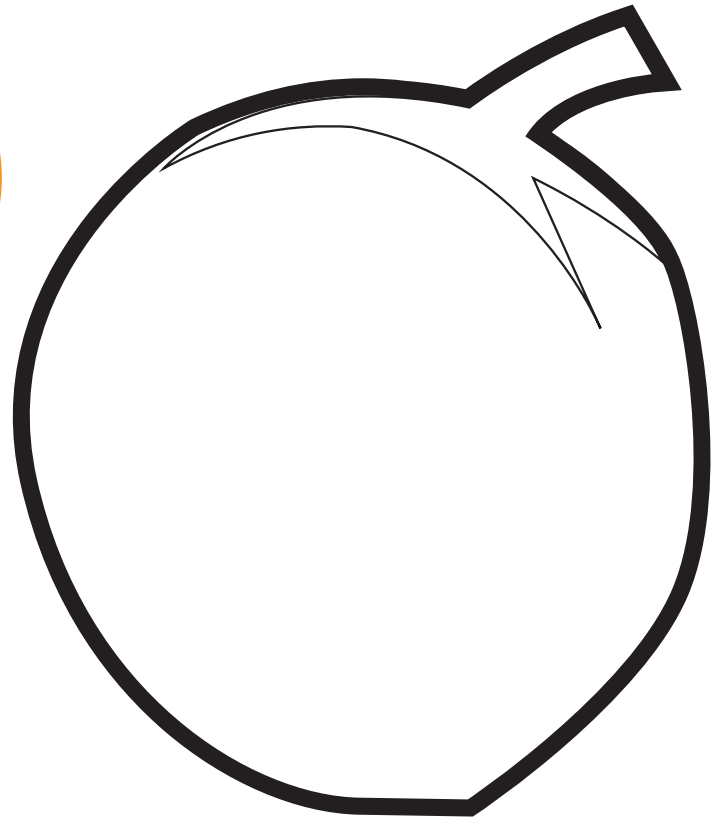
Antonia le dijo que su mamá cocinaba al menos 2 veces por semana legumbres como lentejas, porotos o garbanzos, en guiso, sopa, tortilla o ensalada, para tener energía, crecer, tener el corazón sano, mejorar la digestión, sentirse bien y estar saludables.

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.







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

TEMA 7

ACTIVIDAD: EL MEDIDOR DE ALTURA

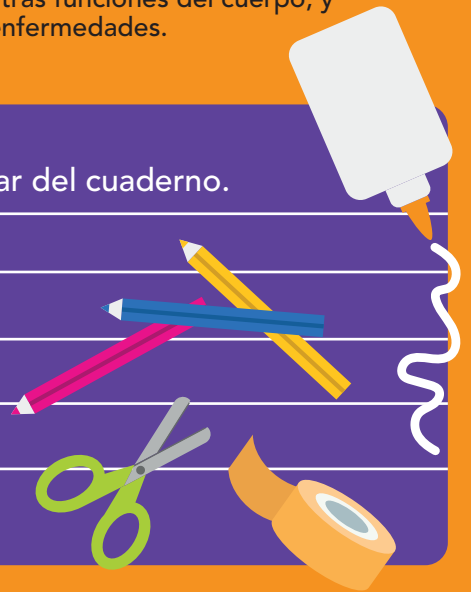
HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

PREKINDER

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.

- Set de imágenes para colorear del cuaderno.
- Lápices de colores.
- Pegamento.
- Cinta adhesiva.
- Tijeras.
- 1 medidor de altura por sala.



¿Qué vamos a hacer?

- Responde: ¿Quién puede decir cuáles alimentos son los lácteos? ¿Quién toma leche, yogur o come queso todos los días? ¿Cuántos lácteos debemos tomar a diario? ¿Para qué nos sirve comer estos alimentos a diario?
- Cada uno armará su medidor de altura, para lo cual deben pintar el fondo, cortar y pegar las imágenes. Podrás llevar tu medidor a casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al pegar tu figura en el medidor, muge como una vaca y camina en cuatro patas.



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 mezclarlos con las frutas que más te gusten.

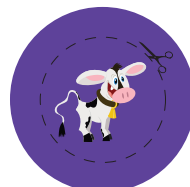
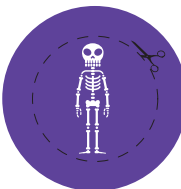
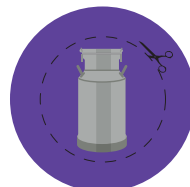
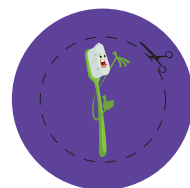
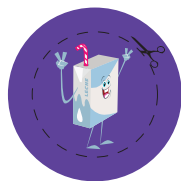


¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

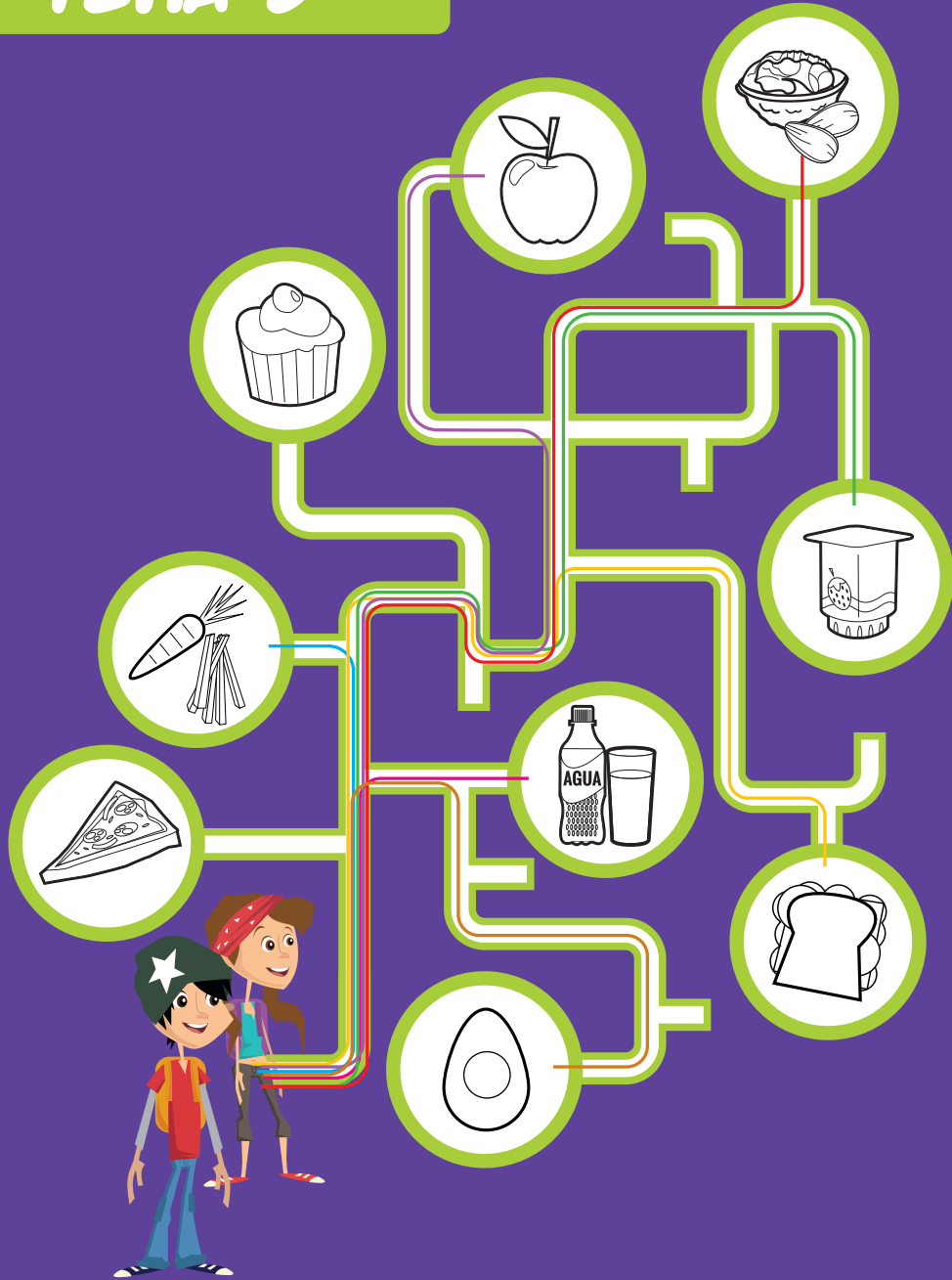
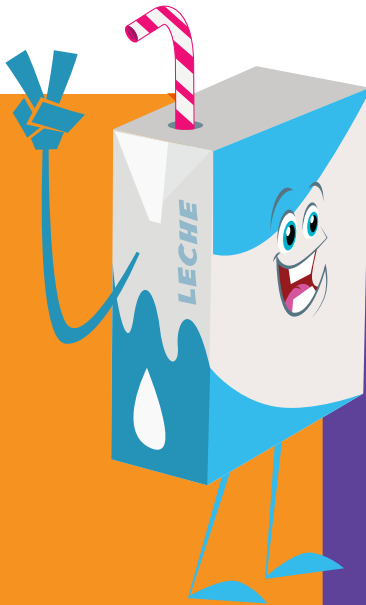
25	50	75	100	125	150
24	49	74	99	124	149
23	48	73	98	123	148
22	47	72	97	122	147
21	46	71	96	121	146
20	45	70	95	120	145
19	44	69	94	119	144
18	43	68	93	118	143
17	42	67	92	117	142
16	41	66	91	116	141
15	40	65	90	115	140
14	39	64	89	114	139
13	38	63	88	113	138
12	37	62	87	112	137
11	36	61	86	111	136
10	35	60	85	110	135
9	34	59	84	109	134
8	33	58	83	108	133
7	32	57	82	107	132
6	31	56	81	106	131
5	30	55	80	105	130
4	29	54	79	104	129
3	28	53	78	103	128
2	27	52	77	102	127
1	26	51	76	101	126





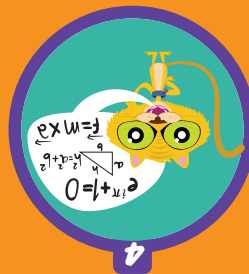


TEMA 3



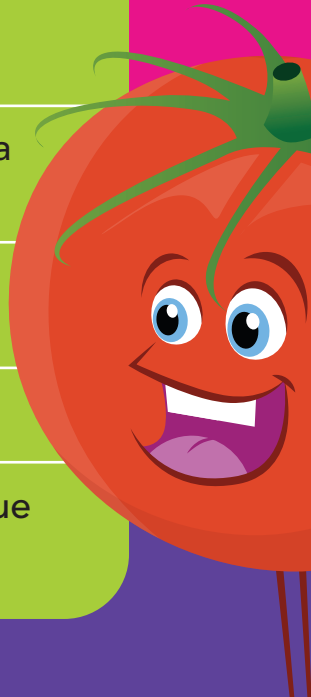


TEMA 5





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