



Política para promover la buena nutrición y la actividad física

Crea una hoja de comunicación para el personal del Centro dónde especifiques cuáles serán las políticas para promover la buena nutrición y la actividad física.

- Comienza con un párrafo donde establezcas por qué es beneficioso promover la buena nutrición y la actividad física
- Establece cuáles serán las acciones a seguir. Ejemplo:
 - Nutrición
 - Los niños y niñas deberán comer frutas durante la merienda 3 veces o más en semana.
 - Las meriendas no deben incluir bebidas carbonatadas o saladitos.
 - Se incluirá frutas y vegetales cada vez que se ofrezcan alimentos.
 - Se ingerirá agua en vez de bebidas carbonatadas.
 - Se fomentará realizar actividades con las familias para compartir alimentos nutritivos.
 - Se proveerá información a las familias para que estimulen la buena nutrición en el hogar.
 - Se incluirán sólo alimentos nutritivos durante las actividades tales como fiestas y celebraciones. Se disminuirá la ingesta de bizcochos y dulces o se sustituirán por productos libre de azúcar (sugar free).
 - Actividad física
 - En el centro habrá entre 90 a 120 minutos al día de actividad física dirigida de intensidad moderada a vigorosa de acuerdo a la edad de los niños y de 60 a 90 minutos de juego libre diariamente. Estas actividades se llevarán a cabo en el patio. En caso de que el clima no sea el más adecuado se estructurarán actividades en el salón de acuerdo a las reglas o normas establecidas para comportarse en el mismo.
 - Se asignará una persona para cotejar diariamente que el área exterior sea segura y adecuada para realizar las actividades a desarrollar.

- Se usará ropa adecuada y zapatos adecuados para realizar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Se evitará traer accesorios que pongan en peligro dichas actividades.
- La realización de la actividad física no se utilizará como recompensa o castigo.
- Se educará a las familias sobre nuestras políticas resaltando la importancia de la buena alimentación y el hacer actividad física.
- Se llevarán a cabo charlas y talleres para las familias sobre el tema de la nutrición y actividad física como mínimo tres veces al año.
- Las maestras/os, asistentes y personal del Centro modelarán con su ejemplo la práctica de la buena nutrición y la realización de actividad física de moderada a vigorosa.
- El tiempo sedentario donde los niños y las niñas estén viendo televisión, jugando juegos electrónicos u otros será limitado a dos veces por semana no más de 30 minutos para niños mayores de 2 años.
- Los niños y niñas menores de 2 años no se expondrán a la televisión o equipos electrónicos, tal como recomienda la Academia Americana de Pediatría de los Estados Unidos.
- No se expondrán a los niños y niñas menores de 2 años a la televisión o equipos electrónicos.