



La  
EDUCACIÓN  
COMIENZA  
Aquí

# Vida Saludable y Alimentación Sana JUNJI

## • • ¿QUIÉNES SOMOS? • •

La Junta Nacional de Jardines Infantiles, es un servicio público creado el 22 de abril de 1970 mediante la ley N° 17.301.

**Misión** de entregar Educación Parvularia de calidad y bienestar integral a niños y niñas preferentemente entre 0 y 4 años de edad, priorizando a las familias con mayor vulnerabilidad socioeconómica, a través de una oferta programática diversa y pertinente a los contextos territoriales.

• • ¿Qué es una vida saludable? • •

Se puede definir un estilo de vida saludable como “*el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social*” (OMS).



## ¿Qué es una vida saludable?

Esto considera por ejemplo:

- Alimentación (LM, alimentación no láctea)
- Ejercicio físico (juego, movimiento)
- Prevención enfermedades.
- Relación con el medio ambiente.
- Descanso adecuado.
- Recreación.
- Higiene.
- Actividad social, entre otros aspectos.



## ¿Qué es una vida saludable?

- ❖ En las unidades educativas y diferentes programas de atención se promueve e intenciona la promoción de estilos de vida y la formación de hábitos saludables en los niños y niñas.
- ❖ Utilizando distintas estrategias en las comunidades educativas relevando las interacciones, el protagonismo de niños/as, la articulación con las familias y reconociendo la gran trascendencia que estas tienen en los niños y niñas.



## ¿Qué es una alimentación sana o saludable?

- Alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, favoreciendo el adecuado y crecimiento adecuado...

### GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



## ¿Qué es una alimentación sana o saludable?

- En lo posible, consumo diario de frutas, verduras, cereales de preferencia integrales, legumbres, lácteos, carnes, aves, pescados, aceite vegetal, agua, etc; cuidando las cantidades y variedades de estos.
- Programa alimentario de párvulos.



## Aspectos a considerar en las horas de ingesta de alimentos de niños y niñas en las unidades educativas.

- Rol de niños y niñas fomentando su autonomía progresiva a través de la participación y su protagonismo.
- Respeto por los tiempos de alimentación (las individualidades).
- Estrategias diversificadas para acompañar a cada niño y niña según sus requerimientos.



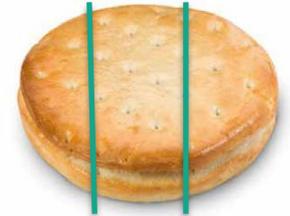
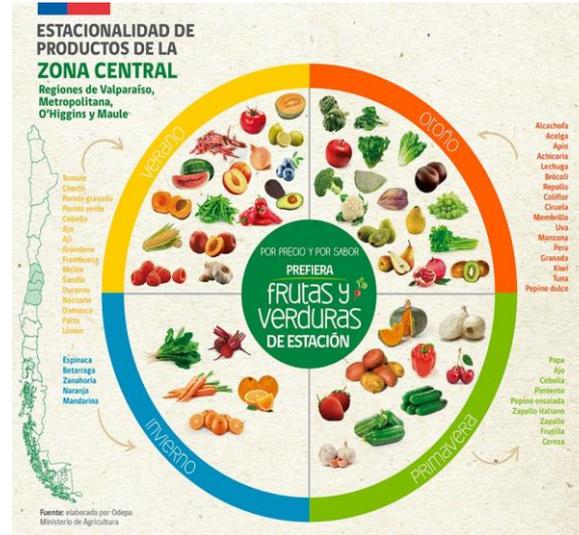
## Aspectos a considerar en las horas de ingesta de alimentos de niños y niñas en las unidades educativas

- Espacio educativo (Higiene, ventilación, T°, ubicación del mobiliario, ruido ambiente, preparación mesa, etc).
- Higiene de niños y niñas.
- Interacciones positivas.



## ¿Cómo podemos favorecer y apoyar para que los niños y niñas tengan una alimentación saludable en el hogar?

- Participación de los niños y niñas en distintas experiencias relacionadas con la alimentación (preparación y ambientación).
- Propiciar que la alimentación sea lo más variada posible.
- Preferir productos de estación y ojalá locales.
- Cuidar las porciones.
- Tipos de cocción (evitar frituras).



## ¿Cómo podemos favorecer y apoyar para que los niños y niñas tengan una alimentación saludable en el hogar?

- Utilizar distintas hierbas o plantas aromáticas (cultivo).
- Intencionar comer en familia o acompañados, sin distractores como la TV, celulares, etc.
- Tiempo necesario para que los niños y niñas se alimenten.
- Somos modelos para los niños y niñas.
- Propiciar que este momento juntos, sea una instancia agradable y de socialización.



## Juego y movimiento

- ❖ Todas las situaciones de aprendizaje debieran tener un carácter lúdico ,ya que el juego es considerado la actividad infantil por excelencia, favoreciendo la imaginación, creatividad y un desarrollo infantil integral y armonioso.
- ❖ El juego como forma natural para comprender el mundo en los primeros años y promover aprendizajes significativos, requiere de educadores y educadoras que propicien experiencias educativas pertinentes.



## Juego y movimiento

- ❖ La participación de los niños y niñas en su ambiente, de forma espontánea, individual o en conjunto con otros niños, niñas o adultos es fundamental para explorar y conocer su entorno.
- ❖ En el juego, el niño o niña no sólo se divierte, sino que se apropia de su cultura y aprende a vivir, mientras goza aprendiendo.



## Juego y movimiento

- ❖ Las experiencias deben ser lúdicas, gozosas, sensitivas, prácticas, motivantes, flexibles, vinculadas con oportunidades de exploración, creación, interacción y juego, que propicie la conexión con su vida cotidiana.
- ❖ Transmitir confianza acerca de las posibilidades de aprendizaje y desarrollo integral de los niños y niñas, es un aspecto central de las oportunidades de aprendizaje que se generan cotidianamente.



La  
EDUCACIÓN  
COMIENZA  
Aquí

**GRACIAS**