



## PROYECTO MERIENDA SALUDABLE Y

### CUIDADO DEL CUERPO

Una alimentación completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud.

El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, brindando además la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje.

Es por ello que, como institución educativa, promovemos a diario distintas acciones que permiten desarrollar en los estudiantes hábitos para una alimentación adecuada y de cuidado del propio cuerpo.

Algunas de ellas son:

- ✓ El consumo de meriendas ricas en nutrientes, a través de la implementación de un cronograma semanal de alimentos sugeridos.
- ✓ El consumo diario de agua en lugar de jugos o gaseosas.
- ✓ Momentos de pausa y relajación.
- ✓ El reconocimiento e implementación de acciones de higiene personal, como el lavado de manos que es tan importante para prevenir enfermedades actuales.
- ✓ El desarrollo de actividades lúdicas y deportivas, entre otras.

