



MONTESSORI
COLEGIO

Representantes de Nutrición y Vida Saludable

INTRODUCCIÓN

El Programa Nutrición y Vida Saludable es una iniciativa de nuestro colegio que busca promover hábitos de vida saludable en la comunidad educativa a través de distintas actividades, con el fin de educar y entregar herramientas de manera tal que todos puedan elegir sus estilos de vida, respetando así la dignidad esencial y el derecho a la libertad como condición fundamental para el desarrollo humano.



FUNDAMENTACIÓN

- La importancia e impacto del programa radica en que fomenta conductas sanas en el ámbito físico, psicológico, académico y social para mantener un estilo de vida saludable. Los estudiantes que tienen hábitos saludables tienen un mejor rendimiento académico y menor absentismo escolar.
- La alimentación es un factor importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Una alimentación equilibrada procura energía para todo el día, aporta vitaminas y minerales para rendir mejor y ayuda a tener más éxito escolar. Varios estudios han demostrado el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo y escolar.
- La nutrición afecta indirectamente el rendimiento escolar. Los niños con desnutrición (baja talla para la edad) tienden a ser matriculados en el colegio más tarde que los niños que están mejor nutridos, la matriculación tardía empeora los problemas de daño intelectual causados por déficits nutricionales.

Objetivos

Objetivo

- Promover la alimentación saludable, fomentando la actividad física, la prevención de enfermedades crónicas y mejorar la concentración en el aula.

Objetivos específicos:

1. Fortalecer hábitos de vida saludable en la comunidad educativa consumiendo colaciones saludables.
2. Educar y entregar herramientas para fomentar la vida saludable, evitando el consumo de drogas.
3. Vincular a los padres y apoderados para generar hábitos saludables.
4. Generar conciencia del como los alimentos influyen en el aprendizaje y rendimiento de los estudiantes.
5. Fortalacer la actividad física y evitar el sedentarismo.



¿Qué vemos?





Dimensiones del programa

Hábitos alimenticios:	Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia la alimentación. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
Hábitos de vida activa:	Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes hacia un estilo de vida activo. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
Hábitos de autocuidado:	Considera las actitudes y las conductas auto declaradas de los estudiantes ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. A su vez, considera sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.



Actividades

3 stand de comidas saludables al año , toda convivencia que se realiza en el curso debe considerar un porcentaje de comida saludable como mínimo el 60%

Actividad	Fecha
Minuta saludable de la semana	Marzo
Actividades físicas	Viernes 3 de mayo
Día del estudiante: Convivencia saludable incorporar un 60% de alimentos saludables en sus convivencias	Viernes 10 de mayo
Actividades físicas y deportivas	Martes 18 de junio
Actividades físicas y deportivas	Viernes 2 de agosto Viernes 30 de agosto
Actividades físicas y deportivas	Lunes 30 de septiembre
Aniversario del colegio : actividades físicas y deportivas	14 al 17 de Octubre
Actividades físicas y deportivas	Viernes 29 de noviembre