

INFORMATIVO N°63 - 21/10/2025

2° RECREO SALUDABLE

“sabores saludables: compartiendo bienestar”

Estimada comunidad Davinciana:

Junto con saludar, les informamos la organización del 2° recreo saludable que se realizará este viernes 24 de octubre:

Horario:

Durante el recreo de las 11:15 hrs

Objetivo:

Fomentar hábitos de alimentación saludable y estilos de vida sanos a través de la participación activa de los estudiantes en la creación y presentación de preparaciones saludables que incluyan frutas, verduras, sopas, entre otros alimentos nutritivos, con apoyo de los padres y apoderados.

Descripción de la actividad:

Cada curso del establecimiento organizará un stand en el lugar que se indica a continuación:

Párvulo:	En su patio
1° y 2°:	En su patio
3° a 5°:	Patio techado
6° a 8°:	Multi cancha

Los cursos mostrarán distintos tipos de alimentos y presentaciones saludables. Estas podrán incluir, como sugerencia:

- Brochetas de frutas
- Ensaladas creativas
- Sopas de verduras
- Jugos naturales sin azúcar añadida
- Snacks caseros saludables
- Entre otros.
- Se sugiere no utilizar productos demasiados elaborados y sintéticos.

Las preparaciones serán compartidas y degustadas dentro del mismo curso, generando un momento de reflexión y aprendizaje sobre la importancia de una alimentación sana.

Además, se busca estimular la creatividad de los apoderados y estudiantes al presentar los alimentos de manera atractiva y creativa.

Desarrollo de la actividad Jornada Mañana:

10:00 hrs – Inicio del recreo saludable

- Instalación de stands por parte de los cursos (previa organización de los padres y apoderados).
- Preparaciones listas para la presentación.

11:15 hrs – Degustación

- Cada curso realizará una degustación de sus preparaciones en su propio stand.
- Se promoverá la conversación y reflexión sobre los beneficios de los ingredientes utilizados.

11:40 hrs – Cierre

- Se retiran los stands
- Limpieza de los patios
- Los alumnos se dirigen a sus salas

Desarrollo de la actividad Jornada Tarde:

14:30 hrs – Inicio del recreo saludable

- Instalación de stands por parte de los cursos (previa organización de los padres y apoderados).
- Preparaciones listas para la presentación.

15:00 hrs – Degustación

- Cada curso realizará una degustación de sus preparaciones en su propio stand.
- Se promoverá la conversación y reflexión sobre los beneficios de los ingredientes utilizados.

16:00 hrs – Cierre

- Se retiran los stands
 - Limpieza de los patios
 - Los alumnos se dirigen a sus salas
-

Recomendaciones generales:

- Las preparaciones deben ser saludables y seguras (sin productos alergénicos comunes como frutos secos, a menos que se informe previamente).
- Llevar utensilios limpios (servilletas, cucharas, vasos reciclables, etc.).
- Mantener orden y limpieza del lugar asignado.
- Fomentar el respeto por los alimentos, evitando desperdicios.

Desde ya agradecemos el entusiasmo y colaboración en esta valiosa actividad que busca fomentar los hábitos de vida saludable.

Cordialmente,

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
SALUD**