



Colegio Leonardo da Vinci  
Rancagua

## INFORMATIVO N.º 26- 26/05/2026

# 1º RECREO SALUDABLE

---

### ESTIMADOS PADRES, MADRES Y APODERADOS (AS):

Junto con saludar, les informamos que el próximo **viernes 05 de junio de 2026** realizaremos en nuestro establecimiento una nueva versión del Recreo Saludable 2026, instancia que busca promover hábitos de alimentación saludable y fortalecer estilos de vida sanos mediante una experiencia participativa y colaborativa entre estudiantes, familias y colegio. A continuación, se especifican los detalles del evento.

### Información general

- **Fecha:** viernes 05 de junio de 2026
- **Horario de degustación:** Durante el recreo de las 11:15 hrs
- **Participan:** Todos los cursos del establecimiento con apoyo de padres y apoderados

### Organización por espacios

Cada curso contará con un stand para presentar sus preparaciones saludables en el espacio asignado según nivel:

- **Párvulo:** Patio Párvulo
- **1º y 2º básico:** Patio 1º y 2º
- **3º a 5º básico:** Patio Techado
- **6º a 8º básico:** Multicancha

Los coordinadores de convivencia escolar informarán oportunamente el lugar específico destinado a cada curso dentro de su patio correspondiente.

### ¿Qué debe preparar cada curso?

Cada curso organizará una muestra de alimentos saludables que serán compartidos y degustados dentro del mismo curso. Algunas ideas son:

- Brochetas de frutas
- Ensaladas creativas
- Sopas de verduras
- Jugos naturales sin azúcar añadida

- Snacks caseros saludables
- Otras preparaciones nutritivas y creativas

**Se sugiere privilegiar alimentos naturales y evitar productos altamente elaborados o ultraprocesados.**

Cada curso contará con un mesón facilitado por el establecimiento, el cual deberá ser retirado desde el comedor antes de la actividad y devuelto al mismo lugar al finalizar.

### **Desarrollo de la actividad**

#### **10:00 hrs – Organización de los stands**

- Instalación de los espacios por curso.
- Preparaciones listas para exposición.

#### **11:15 hrs – Recreo saludable y degustación**

- Degustación de preparaciones dentro de cada curso.
- Conversación y reflexión sobre la importancia de una alimentación saludable y los beneficios de los ingredientes utilizados.

#### **11:40 hrs – Cierre de la actividad**

- Retiro de stands.
- Limpieza de los espacios utilizados.
- Retorno de los estudiantes a sus salas.

### **Recomendaciones importantes**

- Enviar preparaciones saludables y seguras para todos los estudiantes.
- Evitar alimentos con alérgenos frecuentes (como frutos secos), salvo coordinación previa con el curso.
- Llevar utensilios limpios (servilletas, cucharas, vasos reutilizables o reciclables, entre otros).
- Mantener el orden y limpieza del espacio asignado.
- Promover el respeto por los alimentos evitando desperdicios.

Agradecemos desde ya el compromiso y colaboración de nuestras familias para seguir formando hábitos que favorezcan el bienestar integral de nuestros estudiantes.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y  
SALUD**