

Minuta 2025

Escuela Especial de Lenguaje Rimay Arú

Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.



HIGIENE

Siempre vigila que se laven las manos antes de comer.



AMBIENTE

Ofrece un ambiente tranquilo, evita regañarlos si no tienen apetito.



PARTICIPACIÓN

Involucra a los niños en la preparación de comida: elección, lavado de frutas o verduras, etc.



NOVEDOSA

Ofrece alimentos nuevos varias veces antes de decir que no le gustan, no obligar a comerlos.



HORARIOS

Procura mantener horarios de comida fijos.



EVITA

El consumo de jugos y refrescos, así como dulces, frituras.



DISFRUTA

El niño debe ser consciente de su alimentación, saborear sus alimentos.



FUERA

Tecnología de la mesa.



FOMENTA

La higiene dental después de cada comida.



NUNCA

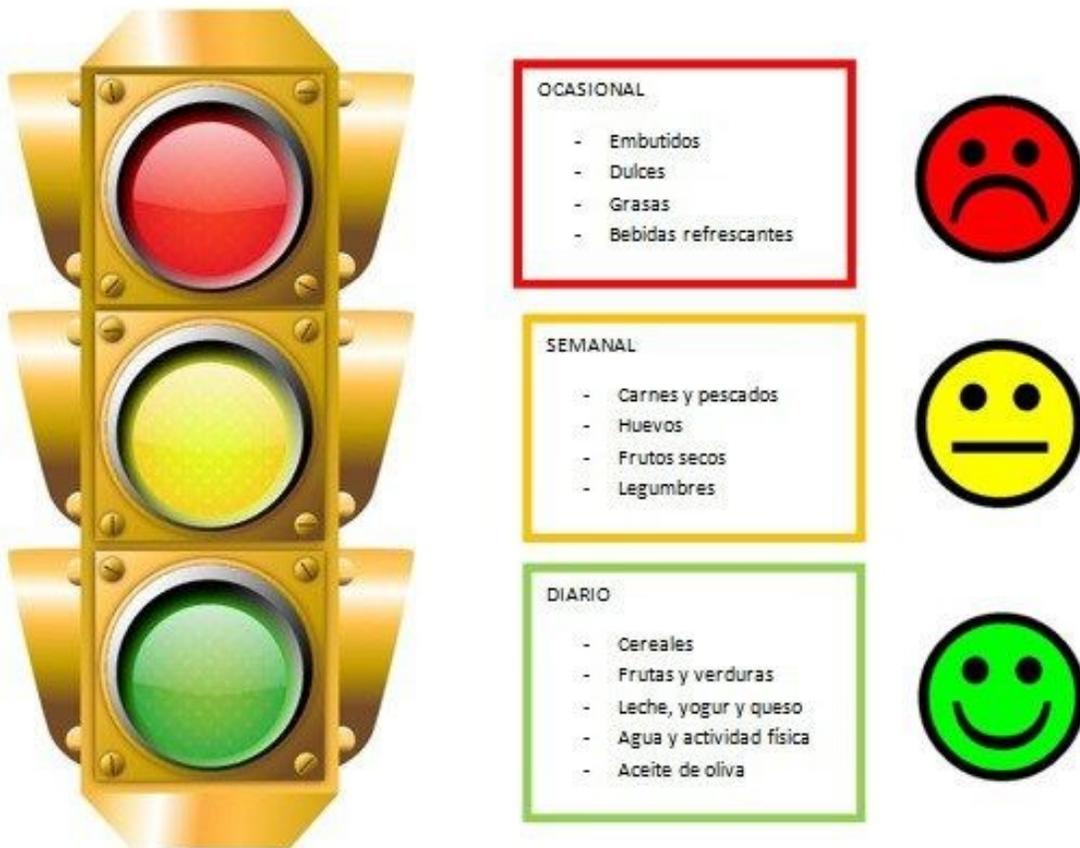
Premios o castigos conductas con alimentos.



Minuta 2025

Escuela Especial de Lenguaje Rimay Arú

Semáforo nutricional



Minuta 2025

Escuela Especial de Lenguaje Rimay Arú

Opción 1

Queridas familias:

Saludamos y damos una cordial bienvenida a nuestra escuela, con ello, hacemos llegar la minuta sugerida para el año 2024 .

La colación deberá venir sellada, desde el hogar en potes o bolsas herméticas por higiene y resguardo, evitando toda manipulación de terceros.



Lunes	Lácteos sin lactosa (Yogurth, descremado o semidescremado, o leche, o postre de leche) puede agregar frutos secos o cereales + agua
Martes	Galletas o cereales + jugo o agua
Miércoles	Frutas (Tutti Frutti) o fruta entera a elección+ jugo o agua
Jueves	½ Sándwich + jugo /agua
Viernes	Verduras+ huevo duro + agua o jugo

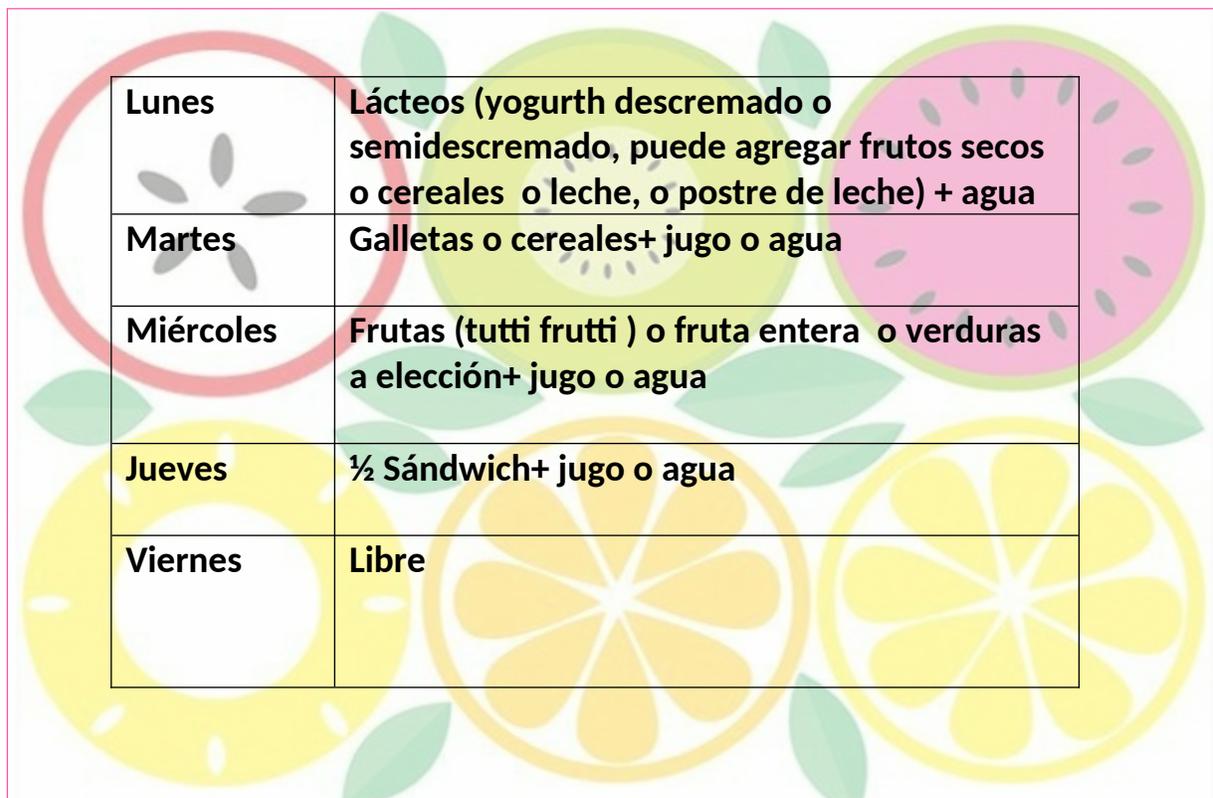
Minuta 2025

Escuela Especial de Lenguaje Rimay Arú

Opción 2

Queridas familias:

Saludamos y damos una cordial bienvenida a nuestra escuela, con ello, hacemos llegar la minuta sugerida para el año 2024, La colación deberá venir sellada, desde el hogar en potes o bolsas herméticas por higiene y resguardo, evitando toda manipulación de terceros.



Lunes	Lácteos (yogurth descremado o semidescremado, puede agregar frutos secos o cereales o leche, o postre de leche) + agua
Martes	Galletas o cereales+ jugo o agua
Miércoles	Frutas (tutti frutti) o fruta entera o verduras a elección+ jugo o agua
Jueves	½ Sándwich+ jugo o agua
Viernes	Libre