



Colegio Jean Jacques
Saber es Poder



Estimadas (os) Apoderadas (os):

Nuestra Institución en su preocupación constante por el bienestar y salud de alumnas y alumnos, decidió para este año escolar, invitarles a sumarse a nuestro Sello de Colegio Saludable, en la que su pupila (o), pueda disfrutar de los beneficios que esto significa, a partir de su alimentación y un estilo permanente de vida saludable.

Recordamos que las colaciones pueden ser: frutas frescas; jugos de frutas naturales en lo posible; frutas desecadas o deshidratadas (pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos); semillas (maní, almendras, nueces, etc); sándwich en base de pan integral en lo posible, con palta o jamón o queso. Dentro de los productos lácteos, el yogurt y las leches con un bajo contenido de grasa.

Quedan cordialmente invitados a participar de esta iniciativa para lo cual enviamos una Sugerencia de Colación diaria que Ustedes pueden seguir, o bien modificar de acuerdo con sus posibilidades, sin perder el propósito que sea, adecuada a su pupila (o).

COLACIÓN SALUDABLE DIARIA : 1º A 4º AÑO BÁSICO

Día	Colación Sugerida
Lunes	Sándwich + Leche o Jugo
Martes	Ensalada (1 huevo duro o bastoncitos de verduras como apio - zanahoria, etc.) Fruta.
Miércoles	Yogurt con cereales
Jueves	Frutos secos o galletas + jugo
Viernes	Libre: puede combinar algunas de las anteriores.

Recuerde siempre enviar una botella con agua para que su pupila (o) se hidrate convenientemente.

**Saludan atentamente Cuerpo Docente y Dirección
2024**