

Programa de Alimentación en Jardines Infantiles de JUNJI



Queridas familias,

En los jardines infantiles y salas cuna de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), entregamos desayuno, almuerzo y once a sus hijos e hijas, proporcionando en promedio el 70% de las calorías diarias que niños y niñas necesitan para su crecimiento y desarrollo. Esto significa que en el hogar sólo sería necesario complementar con la cena.

El Programa Alimentario de Párvulos (PAP) garantiza una alimentación saludable y equilibrada, cumpliendo con altos estándares de calidad. Para favorecer la adaptación de las niñas y los niños a esta alimentación, les compartimos a continuación algunas recomendaciones:

1. Conozcan las minutas: Cada establecimiento educativo publica mensualmente la minuta con las preparaciones de cada nivel de atención. Revisarla les permitirá familiarizarse con los alimentos que recibirán sus hijos e hijas.
2. Informen sobre alergias o restricciones alimentarias: Si su hijo o hija tiene alergias o enfermedades relacionadas con la alimentación, es fundamental informarlo a la directora o educadora del nivel, presentando el certificado médico correspondiente. Esto permitirá gestionar las modificaciones necesarias en el programa alimentario.
3. Familiaricen a los niños y las niñas con los alimentos en casa: Pueden ofrecer en el hogar similares alimentos que recibirán en el jardín infantil, preparándolos de diferentes maneras y permitiendo que los toquen, huelan y prueben poco a poco.
4. Introduzcan nuevos alimentos gradualmente: Esto permite observar posibles reacciones adversas, como alergias, antes de que sean ofrecidos en el jardín infantil.
5. Promuevan el consumo de ensaladas: Ofrecer vegetales variados ayudará a que los niños y las niñas las acepten luego con mayor facilidad en el jardín infantil. Aunque al principio no las quieran consumir, ¡sigan ofreciéndolas con constancia!
6. Compartan los tiempos de comida en familia: En la infancia se aprende por imitación. Si ven a los adultos significativos disfrutar ensaladas, legumbres, guisos de verduras y pescado, les será más fácil incorporarlos en su alimentación diaria.
7. Mantengan un ambiente armonioso durante las comidas: Fomenten la paciencia y la conversación en la mesa. Eviten el uso de pantallas o la televisión para que los niños y niñas se concentren en disfrutar los alimentos junto con ustedes.
8. Fomenten una alimentación respetuosa: Permitan que los niños y las niñas toquen los alimentos y coman por sí mismos en la medida en que sean capaces, de manera progresiva. Explíquenles los beneficios de la comida, feliciten sus avances y establezcan horarios regulares para las comidas.
9. Ayuden a reconocer la sensación de hambre y saciedad: En lugar de decir frases como "debes comerte todo" o usar el postre como incentivo, promuevan una experiencia relajada y sin presiones, fortaleciendo una relación saludable con la comida desde la primera infancia.

Agradecemos su compromiso y apoyo en la construcción de hábitos alimentarios saludables para sus hijos e hijas.



Horarios y raciones de alimentos en el jardín infantil:

*Los alimentos se ofrecen en pocillos individuales y en una porción adecuada a su edad (200 cc o una taza de té). Los horarios son referenciales, dependerán de la organización de la unidad educativa.

Nivel	Desayuno y Once	Almuerzo
Horario	Desayuno 8:30 a 9:00 hrs y once 15:30	11:00 a 12:00 hrs
Sala cuna menor	Mamadera con leche (formula de inicio).	Guiso: Sopa de verduras con carne (a partir de los 10 meses se incluye pescado y huevo). Postre: Fruta natural
Horario	Desayuno 8:30 a 9:00 hrs y once 15:30	11:00 a 12:00 hrs
Sala cuna mayor	Mamadera con leche (leche Purita 26% materia grasa mas cereal).	Ensalada: Como se inicia el consumo se sugiere solo ofrecer una opción de verdura. Guiso: Sopa de verduras con carne (pollo, vacuno, pescado, huevo y legumbres). Postre: Fruta natural
Horario	Desayuno 8:30 a 9:00 hrs y once 15:30	11:00 a 12:00 hrs
Sala cuna mayor	1 vaso de leche 200 cc o un yogurt de 135 cc. Pan con agregado salado (jamón, queso, palta, huevo, tomate, quesillo, mantequilla).	Ensalada: Se sugiere entregar variedad de ensaladas. Plato de fondo: Las preparaciones tradicionales que consume la familia (carbonada, charquican, carne con pure, pollo con arroz, pescado al jugo con puré, entre otros). Postre: Fruta natural

Para fomentar una alimentación saludable en casa, recuerde:

- Mantener horarios de alimentación similares a los del jardín infantil o sala cuna.
- Incluir siempre frutas y verduras de la estación en la alimentación diaria.
- Ofrecer agua a libre demanda, evitando jugos o bebidas azucaradas.
- Permitir sólo ocasionalmente el consumo de alimentos como helados, dulces o golosinas.
- Tener en cuenta que el programa de alimentación no considera productos diet, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) no recomienda el consumo de edulcorantes en niños y niñas menores de ocho años.
- Ayudar a su hijo o hija a cepillarse los dientes después de cada comida, usando pasta dental.

Recomendamos que se comunique frecuentemente con los equipos educativos a través de los canales correspondientes como: solicitud de entrevistas, al ir a dejar o retirar a su hijo o hija, o a través de la aplicación institucional MI JARDÍN JUNJI.

