



## RUTINA PARA EL CONSUMO DE ALIMENTOS

En cumplimiento de la RM N.º 531-2021 MINEDU: “Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19”, indicamos lo concerniente al servicio de alimentación.

La norma indica que los quioscos, las cafeterías y los comedores escolares se mantendrán cerrados, sin brindar servicio durante la emergencia sanitaria. En este sentido, no podremos ofrecer el servicio de almuerzo en el comedor del colegio. Sin embargo, durante la jornada escolar, los alumnos tendrán un momento de refrigerio y deberán seguir las siguientes pautas:

1. Consumir los alimentos que traen desde su hogar, debidamente empaquetados.
2. Guardar una distancia física de 2 metros, en un espacio abierto.
3. Mantener la higiene respiratoria.
4. No compartir alimentos ni utensilios.
5. Lavarse o desinfectarse las manos antes y después del consumo de alimentos.
6. Guardar la mascarilla en el estuche correspondiente durante el consumo de alimentos.
7. Al terminar, colocarse la mascarilla correctamente.

Durante el momento de refrigerio los alumnos estarán supervisados por un docente o un asistente de turno.

## POLÍTICA DE NUTRICIÓN

**Objetivo:** Inculcar en los estudiantes la importancia de una nutrición adecuada y balanceada para alcanzar una mejor calidad de vida.

Para lograr esta meta el colegio:

- a. Proporciona almuerzos balanceados y nutritivos
- b. Permite a los alumnos elegir el tamaño de porción
- c. Motiva a los alumnos para terminar las porciones servidas.
- d. Persuade a los alumnos para evitar el consumo excesivo de bocadillos y bebidas dulces en tiempos de descanso.
- e. Ofrece clases de nutrición a través del programa de Ciencias y PSHE

**Inicial:** Los tutores deberán asegurarse de que todos los estudiantes ingieran una cantidad razonable de alimentos. Se comunicarán con los padres cuando hay dificultades y de ser necesario y con previa coordinación, podrán restringir determinados alimentos.

**Primaria:** Al igual que con los niños de inicial los profesores vigilarán los momentos de lonchera y almuerzo y los animarán para terminar sus alimentos.

Los alumnos son incentivados a no comer demasiados “snacks” y bebidas en los recreos.



## EUROAMERICAN COLLEGE

**Secundaria:** Los alumnos son motivados para comer porciones adecuadas y todos los alimentos considerados en el menú diario. Asimismo, se propician charlas y conversatorios para que interioricen la importancia de una alimentación saludable y la necesidad de tener una dieta balanceada y nutritiva.

### **La Política de Nutrición incentiva a los padres de familia para:**

- a. Enviar adecuadas raciones de alimentos en la lonchera.
- b. Enviar loncheras saludables.
- c. Conocer los gustos alimenticios de sus hijos.
- d. Tomar desayuno antes y cenar junto con sus hijos.
- e. Informar a los tutores sobre las necesidades dietéticas de sus hijos en caso las hubiera.

### **La Política de Nutrición incentiva a los profesores para:**

- a. Desarrollar patrones de nutrición saludables.
- b. Comunicar a los padres de familia sobre cualquier situación relacionada con los momentos de lonchera y almuerzo.
- c. Considerar en sus programaciones curriculares temas como: alimentación saludable, desórdenes alimenticios, consecuencias por consumir la llamada comida chatarra, relación entre salud y alimentación, etc.
- d. Orientar a los padres de familia en la preparación de una lonchera saludable.
- e. Comunicar a los padres de familia el reglamento para la celebración de cumpleaños de sus hijos en el colegio (Early Years y Primaria).
- f. Brindar información sobre la celebración de fechas relacionadas con la alimentación: 7 de abril Día Mundial de la Salud y 28 de mayo Día Mundial de la Nutrición.

## **TIPOS DE MENÚ**

- a. **Menú regular:** Dieta balanceada, que incluye todo tipo de alimento: granos y cereales, frutas y verduras, pescados, huevos, carnes y lácteos.
- b. **Vegetariano.** Dieta que incluye principalmente frutas y verduras. Algunas personas pueden consumir algún derivado lácteo o huevos, pero eliminan de sus dietas el pescado y la carne.
- c. **Vegano.** Dieta que no incluye ningún tipo de alimento de origen animal o derivado de animales.
- d. **Dieta blanda.** Para alumnos y personal que requiera dieta temporal por problemas de salud.