



AGSCH

Nombre Actividad

Alimentación saludable

Rango etareo sugerido

11 a 21 años



Objetivo de la Actividad

- Generar un momento de reflexión en niños, niñas y jóvenes sobre la comida que consumen y si creen que es saludable para ellos y ellas.
- Pensar acerca de que podrían mejorar en sus rutinas de alimentación

Programa

Vida sana

Descripción

- En una video llamada o en un circulo con distancia social, comentar cuales son sus deportes favoritos y deportistas que admiran. Escuchan que los atletas necesitan cuidar y seguir desarrollando su cuerpo con alimentos, además del entrenamiento físico.
- Reflexionan ¿cuál es tu comida favorita? ¿eres consciente si tus rutinas de alimentación son saludable?
Usando sus celulares o pc averigüen que tipo de alimentos necesitas para un día según tu edad.
¿qué tipo de comida será mejor que la que comes ahora?
¿cómo se comen esos alimentos?
- Crea tu menú para un día, busca recetas ricas y saludables y come sano.
- Comenten sus menú y recetas con el equipo
- Llevalo más alla e inténtalo durante una semana.



AGSCH

Materiales

Si hacen de manera presencial la actividad considerar:

- mascarilla para cada participante
- celulares con acceso a internet para cada participante
- hojas blancas para cada participante
- lápices para cada participante
- agua y jabón

Recomendaciones

-Si se hace presencial la actividad. El celular es de uso individual. Si un participante no tiene celular, la guiadora o dirigente puede buscar la información que necesite.

