

SEMANA DE LA
Vida Sana

Set de Actividades

Día mundial de la

ALIMENTACIÓN



En el marco de conmemorar el **Día Mundial de la Alimentación**, que cada 16 de octubre desde el año 1979 es promovido por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, hemos preparado el siguiente set de actividades para que **Unidades y Grupos** puedan sumarse al lema de este año **“Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores”**. Esto ya que, los sistemas agroalimentarios se enfrentan a desafíos sin precedentes. Los conflictos, los efectos de los fenómenos meteorológicos y climáticos extremos, las crisis económicas y la creciente desigualdad ejercen una presión cada vez mayor sobre la tierra que cultivamos, el agua de la que dependemos y la biodiversidad que sustenta la vida. Las cadenas de suministro siguen siendo frágiles, y los efectos de la interrupción ya se están haciendo sentir en hogares, mercados y campos de todo el mundo.



A su vez, este **paquete de actividades** busca incentivar e invitarlos a profundizar en estas temáticas en la oferta programática de actividades asociadas a **Yunga Nutrición, Yunga Hambre Cero, Contrapeso, Olimpia y Girl Powered Nutrition**. La Asociación de **Guías y Scouts de Chile** y el equipo **Vida Sana** te invitan a realizar, junto con tu unidad, las siguientes actividades con el fin de conocer mediante el juego como llevar una **vida saludable y una alimentación amigable con el planeta** que habitamos. Además, puedes conocer la propuesta de algunos de nuestros **programas internacionales y especiales**, las cuales pueden incluir en sus actividades regulares sin interferir en el normal funcionamiento de sus **ciclos de programa**. El equipo Vida Sana, **propone** que vivas cada una de estas actividades, las cuales representan una referencia, que las Unidades y Grupos pueden perfectamente modificar si se requiere según su contexto u necesidad de cada una de sus unidades que quiera aplicarlas. A quienes las lleven a cabo, les incentivamos a que nos cuenten su experiencia escribiéndonos a **vidasana@guiasyscoutschile.cl** o **etiquetándonos en el Instagram** de programas Internacionales y especiales.



Flash Informativo



Objetivo:

Aprender la importancia de visibilizar la realidad del hambre y la pobreza a través de los medios.

Materiales:

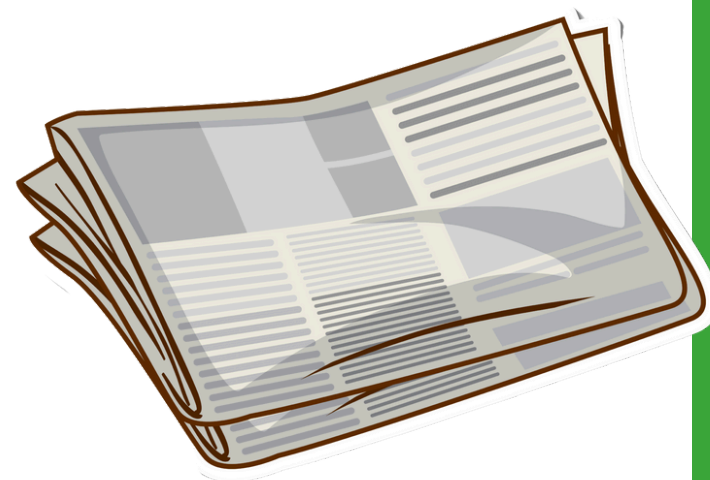
Block de dibujos grande u hoja de oficio, plumones punta fina, lápices de colores y grafitos, saca punta, tijeras y stick fix

Desarrollo:

Los participantes deberán generar un periódico dedicado a difundir temas importantes como el hambre y la pobreza, reflejando la realidad que enfrentan muchos países. También pueden escribir sobre formas de poder acabar con el hambre, acciones que se pueden realizar para desperdiciar menos alimentos, etc. Para poder diseñar este periódico, los participantes tendrán a su disposición distintos materiales para utilizar. El periódico deberá tener una portada y una pequeña historia relacionada a esta. Una vez finalizada, deberán mostrar el trabajo realizado a través de una publicación en redes sociales, etiquetando a programas internacionales

Cierre:

Finalizar la actividad con la publicación de redes sociales y reflexionar sobre lo trabajado etiquetando a Programas internacionales y especiales.





El árbol del hambre



Objetivo:

Entender y conectar las causas y los efectos del hambre y enfocarse en acciones y soluciones que podemos tomar para acabar con esta.

Materiales:

dibujos o imágenes de árbol de 30 cm, plumones, lápices pasta azul y celular con internet

Desarrollo:

Los participantes se deberán dividir en equipos circunstanciales de 3 a 4 personas, al cual se le entregará un modelo dibujado de un árbol. Primero: Los equipos deberán discutir sobre las causas del hambre y escribirlas en las raíces del árbol. Segundo: Los equipos deberán discutir sobre los efectos del hambre y escribirlos en el tronco del árbol. (Ej. Los niños y niñas no se pueden concentrar en clases, etc.). Tercero: Los equipos deberán discutir sobre las acciones que pueden tomar para combatir el hambre (Ej: Actividades de concientización, colecta de alimentos, etc.) y escribirlas en las hojas y ramas del árbol. Una vez finalizado será colgado en el stand para que los demás participantes puedan verlo.

Cierre:

Reflexionar en grupo sobre los resultados de los diferentes equipos.





Tiempo de reflexión



Objetivo:

Aprender sobre como los juegos olímpicos han avanzado en la equidad de género

Materiales:

Plumones, papelógrafo o similar, láminas de anexo 1 impresas.

Desarrollo:

Te invitamos a conocer cómo los juegos olímpicos han avanzado en la equidad de género de estos”, para esto deben hacer una línea del tiempo con 5-6 hitos importantes (entregados en anexo) los cuales tendrán que ordenar según ellos crean es el orden correcto

Link

canva:

[https://www.canva.com/design/DAG1aapQlck/Z2rZiw0v8QURp7C6lQh7Bg/edit?](https://www.canva.com/design/DAG1aapQlck/Z2rZiw0v8QURp7C6lQh7Bg/edit?utm_content=DAG1aapQlck&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[utm_content=DAG1aapQlck&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG1aapQlck/Z2rZiw0v8QURp7C6lQh7Bg/edit?utm_content=DAG1aapQlck&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Cierre:

Ahora en el papelógrafo discutan y plasmen su reflexión y lo que crees que aún falta avanzar o mejorar.



Desafío de estación

Objetivo:

Fomentar en niños, niñas, adolescentes y jóvenes la importancia de una alimentación saludable basada en frutas y verduras de estación, junto con la práctica regular de actividad física para mantener energía y bienestar y cuidar el medio ambiente.

Materiales:

Tarjetas con desafíos o preguntas (ej: saltar, hacer una danza de frutas y verduras, bailar, lanzar una pelota, etc). Conos o botellas plásticas para marcar estaciones, además de todo lo que consideren necesario para su carrera de obstáculos, música (opcional).

Desarrollo:

Elijan una estación del año (otoño/invierno - primavera/verano) y averigüen cuáles son las frutas o verduras que se producen cercanas a tu ciudad en ese tiempo, elijan una para el nombre de su equipo y prepárense bien para jugar, a continuación realicen una carrera de obstáculos donde al llegar al punto de meta, deben contestar una pregunta asociada a la importancia de preferir alimentos de estación y sus beneficios

Ejemplo:

“¿Qué fruta de estación te da más energía para entrenar?”

“¿Por qué al preferir productos de estación cuidas el medio ambiente?”

“¿Qué verdura ayuda a fortalecer los músculos?”

“¿Qué es la huella de carbono de un producto?”

pueden agregar cualquier otra pregunta asociada a la temática sean creativo/as

Cierre: comenten que no conocían al respecto y como comenzarán a cuidar el planeta eligiendo alimentos de estación.





Inventen un juego



Objetivo:

Fomentar la creatividad para realizar un juego para aprender sobre una buena nutrición.

Materiales:

Los que consideren necesario para el juego que se organicen para crear.

Desarrollo:

Hagan una lluvia de ideas e inventen un juego (un test, un puzle, un juego de verdadero o falso, un crucigrama, un juego de mesa, un juego de memoria o un bingo) para educar a la gente sobre los nutrientes de los alimentos y sobre la necesidad de comer una gran variedad de alimentos de cada grupo alimenticio.

Cierre:

Propongan jugar este nuevo juego junto a sus familias o amigos y compartir su experiencia con el resto.





Baile feliz



Objetivo:

Utilizar la creatividad para aprender sobre hábitos saludables

Materiales:

equipo de música, cuaderno y lápices para escribir la canción

Desarrollo:

- Primero, pídele al grupo que se imagine que están haciendo una audición para el Concurso de Talentos. Su tarea es preparar una canción o baile que explique cómo ser felices y saludables.
- La canción o el baile podría basarse en una rutina existente (por ejemplo, la canción de la banana) o en una completamente nueva.
- Pídele a los participantes que trabajen juntos en grupos pequeños para escribir una canción o un baile.
- Cuando todos terminan, los grupos representan sus canciones y bailes.

Cierre:

Escriban lo que aprendieron hoy. Ayúdalos utilizando los mensajes clave y pregúntales:

¿Qué necesitan para ser felices y saludables?

¿Tienen hábitos alimenticios poco saludables? Por ejemplo, saltarse el desayuno.

¿Qué podrían hacer para ser aún más saludables?

Felicite a todos y todas por vivir este set de actividades





Agradecimientos

Luis Padilla Morales Coordinador Vida Sana

Fabián Román Pino Grupo Pewen Mapu Distrito La Cañadilla Zona Santiago Norte

María José Sepúlveda Benedetti Coordinadora Nutrición

Jesús Hevia Rivera Equipo Olympia

Giovanna Stagno Villagra Grupo Ave de fuego Distrito Maipú Nuevo Extremo Zona Santiago Oeste

Denisse Ruiz Aravena Grupo Pewen Mapu Distrito La Cañadilla Zona Santiago Norte

Rosmery Zapata Delgado Grupo Pewen Mapu Distrito la Cañadilla Zona Santiago Norte

Amaro Vallejos Bunder Grupo Antú Distrito Renca Zona Santiago Norte

Silvia Carrasco Avilés Grupo San Vicente de Chillán Zona Unidistrital Ñuble

Bruno Ferrada Ponce Grupo Fëanor Distrito Renca Zona Santiago Norte

Paulina Rubilar Alarcón Grupo Repudauken distrito La Frontera Zona La Frontera

Fiorenza De Lange General Grupo Alfa Cruz Distrito Río Andalién, zona Bío Bío

Milovan San Martín Manríquez Grupo San Bartolomé, Distrito Ñuble Zona Ñuble

Cristian Duarte Vargas Grupo Terranova Distrito Ñuble, zona Ñuble

Catalina Toro Simmonds Grupo San alberto hurtado cruchaga Distrito: Marga Marga Zona: Valparaíso

Lupita Varela Valdebenito grupo: kütralwe-peñi, distrito: la reina Zona: Santiago Oriente

Sebastián Bravo García grupo: San Bartolomé Distrito: Ñuble Zona: Ñuble

Alex Videla Godoy Grupo San Alberto Hurtado Cruchaga, distrito Marga Marga Zona Valparaíso

José Castro Retamal Diagramación



SEMANA DE LA
Vida Sana

