

# PERSONAS



# Y VIDA SANA



# VIDA SANA

COMO PARTE DE LA CAMPAÑA DE CAMBIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y SOSTENIBLES, INICIADA POR EL EQUIPO VIDA SANA DE PROGRAMAS INTERNACIONALES, Y EN EL MARCO DE CONMEMORAR EL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN, QUE CADA 16 DE OCTUBRE Y DESDE EL AÑO 1979 ES CONMEMORADO Y PROMOVIDO POR LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN (FAO), CON EL CLARO OBJETIVO DE DISMINUIR EL HAMBRE EN EL MUNDO, PROPÓSITO QUE TAMBIÉN BUSCA LA AGENDA 2030 CON SU META DE HAMBRE CERO. A SU VEZ, INVITARLOS A PROFUNDIZAR EN DICHAS TEMÁTICAS EN LA OFERTA DE ACTIVIDADES QUE OFRECEN LOS PROGRAMAS DE NUESTRA ÁREA: YUNGA NUTRICIÓN, YUNGA HAMBRE CERO, CONTRAPESO Y OLIMPIA

VIDA SANA TE INVITA A REALIZAR JUNTO A TU UNIDAD LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, EN BUSCA DE CONOCER A TRAVÉS DEL JUEGO COMO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y UNA ALIMENTACIÓN AMIGABLE CON EL PLANETA QUE HABITAMOS, A SU VEZ, PODER CONOCER LA PROPUESTA DE NUESTROS PROGRAMAS, LAS CUALES, PUEDEN INCLUIR EN SUS ACTIVIDADES REGULARES SIN INTERFERIR EN EL NORMAL FUNCIONAMIENTO DE SUS CICLOS DE PROGRAMA. CADA UNA DE ESTAS ACTIVIDADES REPRESENTA UNA REFERENCIA, PERO PUEDEN SER PERFECTAMENTE MODIFICADAS AL CONTEXTO U NECESIDAD DE CADA UNIDAD QUE LA APLIQUE. A QUIENES LAS LLEVEN A CABO LES INCENTIVAMOS A QUE NOS CUENTEN SU EXPERIENCIA ESCRIBIÉNDONOS A [VIDASANA@GUIASYSCOUTSCHILE.CL](mailto:VIDASANA@GUIASYSCOUTSCHILE.CL).



ACTIVIDAD I:

# PREPARA UNA INFUSIÓN.

EXPERIMENTA CREANDO BEBIDAS SALUDABLES QUE CONTENGAN POCO O NADA DE AZÚCAR. POR EJEMPLO, SI MEZCLAS AGUA CON ALGUNAS HOJAS DE MENTA Y ZUMO DE LIMÓN PUEDES OBTENER UNA BEBIDA MUY REFRESCANTE. LOS TÉS DE HIERBAS TAMBIÉN PUEDEN SER UNA OPCIÓN MUY INTERESANTE. DESDE LA ANTIGÜEDAD, LA GENTE DE TODO EL MUNDO HA UTILIZADO HIERBAS, RAÍCES, HOJAS, FRUTAS Y CEREALES PARA PREPARAR BEBIDAS. AVERIGUA QUÉ HIERBAS CRECEN EN TU ZONA. ¿PUEDES RECOLECTARLAS PARA HACER TÉ? APRENDE CÓMO HACER INFUSIONES CON MENTA, CAMOMILA, ALBAHACA, TOMILLO, RAÍZ DE JENGIBRE O CON CÁSCARA DE LIMÓN. TAMBIÉN PUEDES APRENDER A USAR HIERBAS MEDICINALES, COMO LA CALÉNDULA, EL ENELDO, EL ALOE O EL EUCALIPTO, PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD, PARA ESTIMULAR EL APETITO, PARA CALMAR LAS LLAGAS EN LA BOCA, EN LA GARGANTA O EN LA PIEL. ¿SE TE OCURREN OTRAS IDEAS PARA HACER BEBIDAS SANAS BAJAS EN AZÚCARES? ATENCIÓN: PREGÚNTALE A UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR LAS HIERBAS MEDICINALES Y COMPRUEBA SI TIENES LA PLANTA CORRECTA PREGUNTÁNDOLE A UN ADULTO. \* GOLONDRINAS Y LOBATOS DEBEN CONTAR CON LA AYUDA DE LOS ADULTOS PARA ESTA TAREA, YA QUE PARA HACER TÉ NECESITARÁN UTILIZAR AGUA CALIENTE.

OBJETIVOS: APRENDER SOBRE CÓMO REALIZAR NUESTRAS PROPIAS BEBIDAS Y QUE ESTÁS SEAN MÁS SALUDABLES, A SU VEZ, APRENDER SOBRE LA UTILIDAD Y COMO RECONOCER PLANTAS MEDICINALES

MATERIALES: ALIMENTOS NECESARIOS PARA REALIZAR LA BEBIDA SALUDABLE QUE HAYAN SELECCIONADO COMO UNIDAD, ADEMÁS DE INFORMACIÓN E IMÁGENES PARA CONOCER ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES.



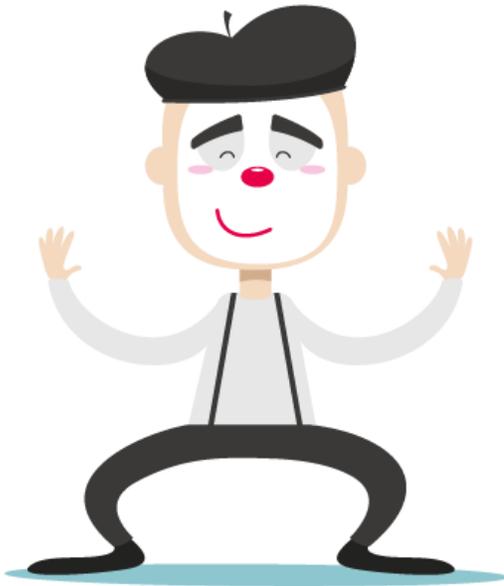
ACTIVIDAD 2:

# MÍMICA

EN GRUPO, HAGAN UN MAZO DE CARTAS, CADA UNA CON UNA PALABRA RELACIONADA CON LA SEGURIDAD ALIMENTICIA O CON LA NUTRICIÓN, COMO "SANO", "FECHA DE CADUCIDAD" O "BACTERIAS". ISEAN LO MÁS CREATIVOS QUE PUEDAN! DESPUÉS MEZCLEN TODAS LAS CARTAS Y DIVÍDANSE EN GRUPOS. JUEGUEN A LA MÍMICA, DONDE CADA UNO TIENE QUE INTERPRETAR LA PALABRA DE SU CARTA, MIENTRAS QUE SU GRUPO LA TIENE QUE ADIVINAR.

OBJETIVOS: APRENDER A TRAVÉS DEL JUEGO SOBRE CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD ALIMENTICIA

MATERIALES: PAPEL LUSTRE O EL QUE ESTIMEN CONVENIENTE PARA REALIZAR LAS CARTAS Y LÁPICES.



ACTIVIDAD 3:

# APRENDIENDO A FORMAR HÁBITOS SALUDABLES

INICIO: REALIZA UN ANÁLISIS DE LAS COSAS QUE CREAS NECESARIAS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE, YA SEA EN LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, HIGIENE, HORAS DE SUEÑO, ETC.

DESARROLLO: CREA UNA LISTA DE ELLAS Y ANÓTALAS DE MANERA VERTICAL EN LA HOJA DE BLOCK. HORIZONTALMENTE EN LA PARTE SUPERIOR ENUMERA DEL 1 AL 31 SIMULANDO LOS DÍAS DEL MES. EN LA PARTE CENTRAL HAZ UNA TABLA DONDE IRAS CHEQUEANDO SI REALIZASTE ESA TAREA EL DÍA QUE CORRESPONDA AL CALENDARIO.

CIERRE: OBSERVA TUS AVANCES DE MANERA SEMANAL Y MOTÍVATE A MANTENERTE ASÍ O MEJORAR! AL FINAL DEL MES TE DARÁS CUENTA DE QUE CREAMOS HÁBITOS SALUDABLES PARA TU VIDA.

MATERIALES: 1 HOJA DE BLOCK O CARTULINA, LÁPICES DE COLORES, 1 REGLA, ELEMENTOS PARA DECORAR (SI ES QUE LO PREFIEREN). O BIEN, PUEDES IMPRIMIR EL FORMATO DE EJEMPLO QUE TE ADJUNTAMOS EN EL ANEXO DE LA ACTIVIDAD.

OBJETIVOS: GENERAR UN MOMENTO DE REFLEXIÓN EN LOS NNJ SOBRE LO QUE CREEN SALUDABLE PARA ELLOS Y QUE SEA BUENO MANTENER EN EL TIEMPO, REALIZAR UN ORDEN DE ELLOS Y LLEVAR UN REGISTRO DE LO QUE VAN CUMPLIENDO DIARIAMENTE.



ACTIVIDAD 4:

# EL PLATO FAVORITO

INICIO: ELIJE CON TU COLONIA, SEISENA, PATRULLA, COMUNIDAD O EQUIPO UN PLATO DE ACUERDO A LA TEMÁTICA DE LA COMPETENCIA, EJEMPLO: COMIDA TÍPICA CHILENA, SNACKS SALUDABLES, COMIDA DE OTRO PAÍS, PASTELERÍA VEGANA O LO QUE MÁS LES GUSTE.

DESARROLLO: ELIJAN UNA RECETA QUE LES ACOMODE Y PREPAREN EL PLATO CON SUS DIVERSOS INGREDIENTES E INDICACIONES, NO OLVIDES DECORARLO PARA QUE LLAME LA ATENCIÓN.

CIERRE: PRESENTEN SU PLATO A TRAVÉS DE VIDEO LLAMADA EXPLICANDO UNA BREVE RESEÑA DE ÉL, Y ESPEREN EL VEREDICTO DE LOS JUECES PARA SABER QUIÉN ES EL PLATO GANADOR.



MATERIALES: INGREDIENTES DE TU PLATO A ELECCIÓN, UTENSILIOS DE COCINA Y LA SUPERVISIÓN O APOYO DE UN ADULTO SI SE REQUIERE.

OBJETIVOS: CONOCER Y PREPARAR PLATOS NUEVOS PARA LOS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES QUE PODRÁN DAR A CONOCER A SUS COMPAÑEROS/AS. A SU VEZ, DESARROLLAR HABILIDADES CULINARIAS BÁSICAS.

ACTIVIDAD 5:

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LOS ATLETAS NECESITAN CUIDAR Y SEGUIR DESARROLLANDO SU CUERPO CON ALIMENTOS, ADEMÁS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO. ¿CUÁL ES TU COMIDA FAVORITA? ¿ERES CONSCIENTE DE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE? AVERIGÜE QUÉ TIPO DE NUTRICIÓN Y CUÁNTO NECESITA PARA UN DÍA SEGÚN LA EDAD. ¿QUÉ TIPO DE COMIDA SERÍA MEJOR QUE LA QUE COMES AHORA? ¿CÓMO SE COMEN ESOS ALIMENTOS? CREA TU MENÚ PARA UN DÍA, Y COME SANO. A CONTINUACIÓN, INTÉNTALO DURANTE UNA SEMANA

MATERIALES: CARTULINA PARA CREAR MENÚ, LÁPICES Y MATERIALES PARA DECORARLO.

OBJETIVO: GENERAR UN MOMENTO DE REFLEXIÓN EN NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES SOBRE LA COMIDA QUE CONSUMEN, SI CREEN QUE ES SALUDABLE PARA ELLOS, ACERCA DE QUE PODRÍAN MEJORAR EN ELLA E INTENTAR ADOPTARLO EN SU VIDA COTIDIANA.



ACTIVIDAD 6:

# UN DÓLAR AL DÍA

AVERIGUA CUÁNTO ES 1 DÓLAR EN TU MONEDA. IMAGINA QUE GANAS ESTE VALOR CADA DÍA; ¿QUÉ PUEDES COMPRAR CON ÉL? ESCRIBE UNA LISTA DE SUPERMERCADO CON INGREDIENTES QUE TE PERMITIRÍAN PREPARAR COMIDAS SALUDABLES Y BALANCEADAS PARA UNA PERSONA PARA UN DÍA COMPLETO – RECUERDA QUE SON POR LO MENOS TRES COMIDAS (MÁS DOS REFRIGERIOS OPCIONALES). VISITA LA PÁGINA DE INTERNET DE ALGÚN SUPERMERCADO O EL MERCADO Y REvisa LOS PRECIOS; ¿ES POSIBLE COMPRAR TODO LO DE TU LISTA CON SÓLO UN DÓLAR? ¿QUÉ ELEMENTOS DEBERÁS SACRIFICAR? SOLO IMAGINA QUÉ PASARÍA SI TUVIERAS QUE PROVEER ALIMENTOS PARA TODA UNA FAMILIA SI TÚ TODAVÍA CONTINUASES GANANDO SÓLO UN DÓLAR CADA DÍA. ESCRIBE UNA LISTA DE AQUELLO QUE TE GUSTARÍA COMPRAR. ¿CUÁNTO DINERO MÁS NECESITARÍAS PARA COMPRAR TODOS LOS ELEMENTOS DE TU LISTA? ¿CÓMO PODRÍAS CONSEGUIR ESTE DINERO? ¿O EXISTEN OTRAS FORMAS DE OBTENER LOS ALIMENTOS? PIENSA EN ESTAS PREGUNTAS Y DISCUTE SOBRE TUS OBSERVACIONES E IDEAS CON TU GRUPO.

MATERIALES: PAPEL, LÁPIZ, CELULAR O COMPUTADOR CON ACCESO A INTERNET (PARA REVISAR LA PÁGINA DE SUPERMERCADO)

OBJETIVOS: REFLEXIONAR ACERCA DE LA REALIDAD DE MILES DE PERSONAS EN EL MUNDO QUE VIVEN Y DEBEN MANTENER A SUS FAMILIAS CON TAN SOLO 1 DÓLAR AL DÍA



ACTIVIDAD 7:

# PRESENTACIONES SOBRE DESASTRES NATURALES

HAGAN UNA INVESTIGACIÓN SOBRE ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES DESASTRES NATURALES QUE EXISTEN: ¿EN QUÉ ÁREAS OCURREN USUALMENTE Y POR QUÉ? DIVÍDANSE EN GRUPOS DE MANERA QUE CADA UNO PUEDA ELEGIR UN PAÍS O UNA REGIÓN E INVESTIGAR SOBRE LOS DESASTRES NATURALES QUE HAN AFECTADO A ESE LUGAR. ¿ESTOS DESASTRES TIENEN RELACIÓN CON EL HAMBRE EN LA REGIÓN? HAGAN UNA PRESENTACIÓN CORTA SOBRE SUS HALLAZGOS.

MATERIALES: COMPUTADOR O CELULAR (PARA AVERIGUAR) TAMBIÉN PUEDE SER UN LIBRO DE ESTA TEMÁTICA SI SE TIENE. CARTULINA Y PLUMONES PARA REALIZAR LA PRESENTACIÓN. ELEMENTOS PARA DECORAR.

OBJETIVOS: REFLEXIONAR SOBRE QUÉ EFECTOS PUEDEN LLEGAR A TENER LOS DESASTRES NATURALES EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS Y COMO PUEDEN AFECTAR EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

