

TALLER: “Sea + sano”

¿Sabía usted que según las investigaciones actuales, 33,5% de los niños brasileños pesan más de lo que deberían? Según datos del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), en los últimos 30 años se triplicó el número de niños con edad entre 5 y 9 años con sobrepeso.

El taller “Sea + sano” es un medio divertido e interactivo para desarrollar junto a los niños actividades relacionadas con un estilo de vida más sano y feliz.

Recuerde que los grandes cambios comienzan con pequeñas actitudes. Por tanto, las familias serán influenciadas por sus hijos, que, atentos a las actividades propuestas, pueden poner inmediatamente en práctica lo aprendido, causando así impacto en la salud de toda la familia.

El taller se organiza en ocho espacios diferenciados, llamados estaciones. Las actividades varían entre: cocina divertida, agua, aire puro, descanso, ejercicio físico, luz solar, alimentación y alegría. En cada estación los niños conocerán actitudes simples e importantes para un estilo de vida más sano y feliz.

Abajo hay algunos detalles:

Cocina Divertida: ¿Usted sabe cocinar? ¡Venga a ser un cocinero! Lávese las manos, colóquese su gorro y el delantal, ¡y ponga las manos en la masa con la gente!

Niños: ¡Aprenden a hacer un delicioso arrrollado de banana! Se llevan una copia de la receta para la familia.

Alimentación: ¿Usted sabe cómo funciona la pirámide alimentaria? Venga a jugar a descubrir lo que más les gusta a los soldaditos de nuestro cuerpo y qué alimentos que comemos los hacen llorar.

Niños: Conocen un modelo muy interesante de pirámide alimentaria y relacionan nuestras células de defensa del cuerpo con soldaditos.

Agua: ¿Cómo está el color de su pipí? (Vea cómo el agua mezclada con anilina amarilla puede demostrar a los niños la prueba de beber poca o mucha agua por día. Después haga el plegado del vaso.)

Niños: Hacen la comparación de la simulación del color del pipí. Juegan a plegar (vaso de papel para envolver). Al final, beben agua en su propio vaso de papel.

Ejercicio Físico: ¡Venga a “mover el esqueleto” con la gente! ¡Salte, corra, juegue! ¿En qué juegos se mueve más nuestro cuerpo?

Niños: Son desafiados a mover el cuerpo de la forma más creativa posible.

Aire Puro: ¿Cómo están sus pulmones? ¿Vamos llenar de aire las bolsas de papel? ¿Vamos a jugar con pompas de jabón?

Niños: Juegan a hacer pompas de jabón y prueban la resistencia de sus pulmones. Aprenden jugando la forma de respirar correctamente.

Luz Solar: ¿Usted le tiene miedo al sol? ¡Vea cómo puede ser un gran amigo para nuestro cuerpo!

Niños: Aprenden a hacer un delicioso y divertido masaje a los amigos, simulando pasar protector solar.

Alegría: Si usted está feliz, bata las palmas... Si usted está feliz, ¡grite “viva”! Venga a conocer, a cantar y conversar con el Dr. y la Dra. Salud.

Niños: Cantan, saltan y conversan con los títeres “Dr. y Dra. Salud”.

Reposo: ¿A qué hora va a dormir? ¿A qué hora los animales normalmente duermen?

Niños: se recuestan en almohadillas confortables y escuchan sugerencias para dormir más temprano. Ven el dibujo animado “Vegetales”.