

# POR UN VERANO SALUDABLE Y FRESQUITO



## ¿POR QUÉ?

La infancia y la adolescencia son momentos claves para la construcción y consolidación de hábitos de vida saludables. En estas etapas instituciones como la escuela, el club o en este caso la colonia son cruciales en la sensibilización sobre prácticas y rutinas cotidianas que contribuyen a un crecimiento y desarrollo adecuado y al bienestar presente y futuro.



## ¿PARA QUIÉN?

La propuesta estuvo destinada a niños y niñas de 5 a 13 años, que asistieron a la colonia del Polideportivo "Centenario" y del Distrito Oeste de Alvear.

Entendiendo que ellos son multiplicadores de estos mensajes, las familias son también beneficiarias.

## ¿PARA QUÉ?

Esta intervención tuvo como objetivo sensibilizar y compartir conocimientos sobre alimentación e hidratación saludable y la importancia de la vida activa, contribuyendo así, a la adopción de estas prácticas.

## ¿CÓMO?



### Aqua Verano

Acerca conocimientos sobre la importancia de una correcta hidratación, la recomendación diaria de agua y la elaboración de bebidas saborizadas con ingredientes naturales.

## Kermesse Supersaludable

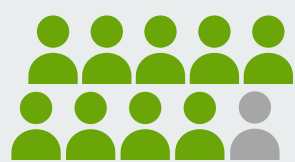
Promueve el reconocimiento de las porciones diarias recomendadas de alimentos nutritivos y de duración de actividad física.



## ¿QUÉ LOGRAMOS?

### Aqua Verano

**270** niños y niñas participaron de las actividades.



9 de cada 10 niños, y niñas lograron reconocer la recomendación diaria de agua.

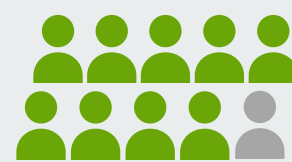
8 de cada 10 niños y niñas probaron el licuado elaborado en el taller.



7 de cada 10 niños y niñas valoraron de forma positiva el licuado elaborado en el taller.

### Kermesse Supersaludable

Llegamos a **247** niños y niñas.



9 de cada 10 niños y niñas reconocieron la porción diaria recomendada de frutas y verduras.

8 de cada 10 niños y niñas reconocieron la porción diaria recomendada de cereales y legumbres.



7 de cada 10 niños y niñas reconocieron la porción diaria recomendada de carnes y huevo.

8 de cada 10 niños y niñas reconocieron la recomendación diaria de actividad física.



## ¿QUÉ CONCLUIMOS?

La propuesta implementada tuvo un gran alcance y permitió acercar a los niños y niñas que participaron de las intervenciones lúdicas, conocimientos sobre alimentación e hidratación saludable y la importancia de la vida activa.

