



### OBJETIVOS DE ESTA ACTIVIDAD

- 1.- Conocer los grupos alimenticios.
- 2.- Comprender la importancia de una alimentación equilibrada.
- 3.- Reconocer el grupo al que pertenecen los principales alimentos.
- 4.- Confeccionar un juego de naipes.

### ESTA ACTIVIDAD CONTRIBUYE AL LOGRO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA RAMA RESPECTIVA

#### *In infancia Media*

- 1.- Conoce las principales enfermedades que lo pueden afectar y sus causas.
- 2.- Se esfuerza por comer todo tipo de alimentos.
- 3.- Se integra con entusiasmo a los juegos colectivos.

#### *In infancia Tardía*

- 1.- Desarrolla hábitos que protegen su salud.
- 2.- Comprende la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
- 3.- Participa activamente en juegos colectivos y respeta sus reglas.

### RECORRIDO DE LA SELVA/BOSQUE

#### SEONEE/BOSQUE

- ✓ *Área Personal*
- *Desarrollo de habilidades*
- *Observación*

#### KHANHIWARA/PRADERA

- ✓ *Salud*
- *Alimentación adecuada*

### RECORRIDO DEL LOBO/DE LA GACELA

#### LOBO CAZADOR/RECORRIDO DE LA GACELA

- ✓ *Menús balanceados*

### LUGAR

Local de reunión habitual de la Sección

### DURACIÓN

Una reunión de Sección

### NO. DE PARTICIPANTES

La Sección, trabajando en pequeños grupos

### MATERIALES

- Cartulina, pegamento, revistas, tijeras de punta roma, hojas de papel y lápiz.
- Es parte de esta ficha el Anexo Técnico N° 027.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La **actividad** consiste en fabricar un mazo de naipes a partir de los grupos de alimentos; y jugando con ellos, comprender lo que significa una dieta equilibrada y conocer las **múltiples** posibilidades de combinación que bs alimentos ofrecen.

### ANTES DE LA ACTIVIDAD

En fa reunión, el dirigente encargado pide a los participantes que para la semana siguiente traigan revistas o recortes con gran cantidad de ilustraciones de alimentos, pegamento y una tijera de punta roma. Previendo que no se reúnan suficientes recortes, recopila y aporta por su cuenta una cierta 'reserva'.

Para el día de la actividad, los dirigentes **deberán** preparar una hoja mural con la **clasificación** de los alimentos, ilustrada con imágenes que permitan identificar **visualmente** los distintos grupos.

### EL DÍA DE LA ACTIVIDAD

Reunida fa **Sección** el dirigente explica fa actividad que realizaran y motiva a **los** participantes, comentando con **ellos** fa importancia de una alimentación sana y completa, es decir, aquella que contiene una proporción equilibrada de los diferentes grupos de alimentos. Con este objeto los **dirigentes** utilizarán la hoja mural que han preparado, la que se mantendrá a la vista durante el desarrollo de la actividad (ver Anexo **Técnico** NQ 027).

Para finalizar la motivación, el dirigente pedirá a los miembros de la Sección que señalen ejemplos de cada uno de los grupos, **los** que serán apuntados en la hoja mural en el casillero correspondiente.

A continuación se dividirá la Unidad en grupos de 4 participantes y se les entregará cartulina y pegamento para confeccionar los naipes.

El dirigente explicará que en cada grupo uno de los niños se encargará de confeccionar 13 cartas de naipes de alimentos constructores (letra inicial C); otro, de **alimentos energéticos** (inicial E); el tercero, de alimentos **reguladores** (inicial R); y el cuarto niño, de falsos alimentos (iniciales FA). (Más adelante se explicará el sentido de estas iniciales).

Para esto, cada niño recortará de la cartulina sus 13 cartas -todas iguales, según las medidas indicadas por los dirigentes- y en cada una de ellas pegará la ilustración de uno o varios alimentos correspondientes al grupo que le fue asignado. Para terminar, escribirá en la parte superior de cada carta la inicial del grupo al que pertenece.

**Sólo** faltará confeccionar los comodines del mazo. Éstos serán dos cartas por cada mazo que representarán a la leche, por ser **éste** el alimento mas completo. No es necesario que lleven inicial. Terminada la confección del mazo, cada grupo inicia el juego de naipes.

### ¿CÓMO VIENE LA MANO?

El que dirige baraja y entrega a cada jugador **8** cartas, dejando el resto del mazo al centro, con todas las cartas boca abajo, unas sobre otras.

**Retira** la carta superior del mazo, le da vuelta y la deja con la cara hacia arriba al lado del **mazo**. **Éste** es el montón donde se **irán** acumulando las cartas que los jugadores desechen y de donde también podrán tomar cartas, como se explicará mas adelante.

Ahora se puede dar comienzo al juego. Éste se desarrolla por mano. Cada mano tiene por objeto formar una determinada combinación de cartas. En cada mano intervienen sucesivamente los 4 jugadores hasta que uno de ellos logra **"bajar"** la combinación solicitada. Sin perjuicio de que los dirigentes puedan establecer otras combinaciones, el juego constará de las siguientes:

- ☆ 2 pares cualquiera y 1 trío. (Un par son dos cartas con la misma inicial; y un trío está formado por 3 cartas con iniciales diferentes. En cualquier caso fa leche es comodín, esto es, reemplaza a la carta que se desee)
- ☆ 1 par E, 1 par R y 1 par C
- ☆ 3 pares C
- ☆ 2 tríos y 1 par cualquiera
- ☆ 3 pares R
- ☆ 3 pares E
- ☆ 2 pares FA y 1 trío

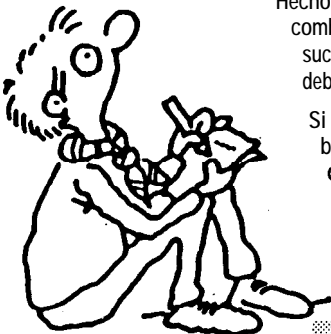
Cada vez que a un jugador fe corresponda su turno, a su elección, podrá tomar la carta que esta arriba del montón -cuya inicial todos la ven, porque en el montón las cartas están boca arriba- o tomar una carta del mazo, donde las cartas están boca abajo.

Hecho eso, ordenará su juego y eliminará la que no le sirve, poniéndola en el montón. Si luego de eso no ha formado la combinación pedida en esa mano, le corresponderá el turno al jugador siguiente, quien repite la misma operación y así sucesivamente hasta que algún jugador logre reunir la combinación solicitada. En ese momento lo demuestra, para lo cual deberá "bajar" las cartas correspondientes y exhibidas a bs demás para que comprueben que la combinación está correcta.

Si no hay errores, será el ganador de la mano, adjudicándose 10 puntos que serán anotados en la tabla de **puntajes**. Se barajarán nuevamente todas las cartas y se dará inicio a la segunda mano, siguiendo el mismo procedimiento **recién** descrito.

El juego termina cuando se han completado todas las manos y gana quien acumule mas puntos.

Si durante el juego se agota el mazo antes que se logre la combinación, se barajan las cartas del montón, se ponen boca abajo y se convierten en mazo.



## RECOMENDACIONES PARA EL MEJOR DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD

- La motivación no **sólo** pretende animar el trabajo de los grupos, sino **también** otorgara los **niños** un conocimiento **útil** e importante. Es por ello que la entrega de la **información** debe ser atractiva y comprensible para los participantes.
- Para facilitar el trabajo de los grupos, la cartulina puede entregarse **premarcada** con un trazado de naipes de 12 x 16 **cms.** o pueden entregarse los 54 trozos de cada grupo ya recortados.
- Se reitera que el material aportado por los participantes puede o no ser suficiente, por lo que los dirigentes deben contar con revistas o recortes donde aparezcan numerosas ilustraciones de alimentos.
- Durante la confección de los mazos o durante la realización del juego, los dirigentes pueden acercarse a cada grupo y reforzar lo conversado durante la motivación.
- Un mazo completo **constará** de los siguientes naipes: 13 **energéticos**, 13 constructores, 13 reguladores, 13 falsos alimentos y 2 comodines. En total, 54 cartas.
- Durante un tiempo, el cartel con los grupos de alimentos podrá estar a la vista en el Local de Unidad. De esta manera podrán hacerse otras actividades que refuerzen lo aprendido en esta oportunidad.



## CÓMO EVALUAR ESTA ACTIVIDAD

Esta actividad busca que los participantes tomen conciencia de la importancia de una alimentación equilibrada y, a **través** de ello, se esfuercen por mejorar sus **hábitos** alimenticios. Pero estos objetivos no se logran en poco tiempo y requieren de otras actividades que los refuerzen. Aún así, hay algunos aspectos que sí pueden ser evaluados por los dirigentes mediante la observación directa en distintos momentos.

### Durante la actividad

Observando el comportamiento de los participantes y escuchando sus comentarios, los dirigentes **podrán** conocer y evaluar el valor que los miembros de la Sección otorgan a su alimentación en el desarrollo armónico del organismo, los conocimientos que manifiesten respecto del tema, las costumbres alimenticias de sus hogares, el **interés** de los participantes por adquirir **información** que enriquezca sus conocimientos, la capacidad para diferenciar alimentos de acuerdo a sus características y funciones, etc.

### Al finalizar la actividad

Los dirigentes invitarán a la Sección a conversar sobre la actividad realizada. Las opiniones que manifiesten los **niños** permitirán conocer los cambios que en ellos se produjeron respecto al valor que otorgan a los alimentos, así como la **disposición** para mejorar sus costumbres alimenticias y contribuir activamente al desarrollo armónico de su cuerpo. El intercambio permitirá reforzar los contenidos entregados durante la actividad y profundizar en la importancia de una alimentación equilibrada.

### En la próxima reunión de dirigentes

Los aspectos observados por los dirigentes y los comentarios emitidos por los participantes, **permitirán** reforzar o mejorar la actividad realizada, así como crear actividades similares que enriquezcan el trabajo de la Sección.



# EXPERIENCIAS DE MI SECCIÓN SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Fecha	Comentarios, resultados, modificaciones	I	1	1	0	0	4



Agradecemos que **después** de escribir tus experiencias en este recuadro, fotocopies esta **página** y la envíes a la Oficina Nacional; indicando al reverso tu nombre, cargo, Grupo Scout al que perteneces y dirección completa.



Idea original de esta actividad: **Gabriela Stegen**, Chile. **Elaboración:** Central de Coordinación, REME.  
 Redacción: **Loreto González J.** Ilustración: **Guillo**. Las **Fichas de Actividades** constituyen uno de los elementos del **Método de Actualización y Creación Permanente** del Programa de **Jóvenes** (MACPRO); y forman parte de las publicaciones previstas en el Plan Regional 'Un Salto Adelante'.



Interamerican Scout Office  Oficina Scout Interamericana



Derechos Reservados por la Asociación de Scouts de México, A.C.  
 Córdoba 57, Col. Roma, C.P. 06700, México, D.F.  
 Editado por la Dirección Nacional de Publicaciones de la Asociación de Scouts de México, A.C.

**Primera Edición: mayo de 1996.**  
 Esta ficha no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del editor.

**IMPRESO EN MÉXICO**  
 Esta edición consta de 2000 ejemplares.  
 Impresa en Litoarte S.A. de C.V.  
 San Andrés Atoto 21-A, Col. Industrial Atoto,  
 Naucalpan 53519, Estado de México.

**PUBLICACIÓN FINANCIADA POR EL FONDO SCOUT NACIONAL**