



unicef 

para cada infancia

te invitan a participar en...



# Retos saludables de campeonato



- ◆ ¡Escoge un reto!
- ◆ **Reúne todo** lo necesario para llevarlo a cabo
- ◆ Graba tu **video** contándonos qué hiciste, cómo fue el proceso y la experiencia
- ◆ Súbelo a [onceninasyninos.tv](http://onceninasyninos.tv) o envíalo por correo a [onceninasyninos@canalonce.ipn.mx](mailto:onceninasyninos@canalonce.ipn.mx)
- ◆ El video tiene que durar máximo **1 minuto**

## Lista de retos

### 1 Picnic de colores

Organiza un picnic de colores utilizando sólo ingredientes saludables, explica por qué tu picnic es saludable.

### 2 Postre saludable y delicioso

Inventa un postre bajo en calorías y explica por qué es saludable.

### 3 Lunch de figuras

Prepara tu lunch donde las frutas y verduras tengan figuras divertidas y comenta por qué tu lunch es saludable.

## 4 El ingrediente que utiliza Staff

Prepara tu receta favorita de Las viejas cintas de Staff y explica por qué es saludable. Las puedes ver en [onceninasyninos.tv](http://onceninasyninos.tv).

## 5 El agua mejor embotellada

Decora los recipientes que utilizas para beber agua y explica por qué es importante tomar agua natural.

## 6 Las plantas de mi casa

Planta frutas y verduras y explica qué plantas son y por qué elegiste esas, por qué son saludables.

## 7 Rally sin sellos

Organiza un rally con tus amigas y amigos en una tienda y encuentren los productos con menos sellos.

## 8 Chef de la familia

Cocina un menú saludable para tu familia.

## 9 La entrevista

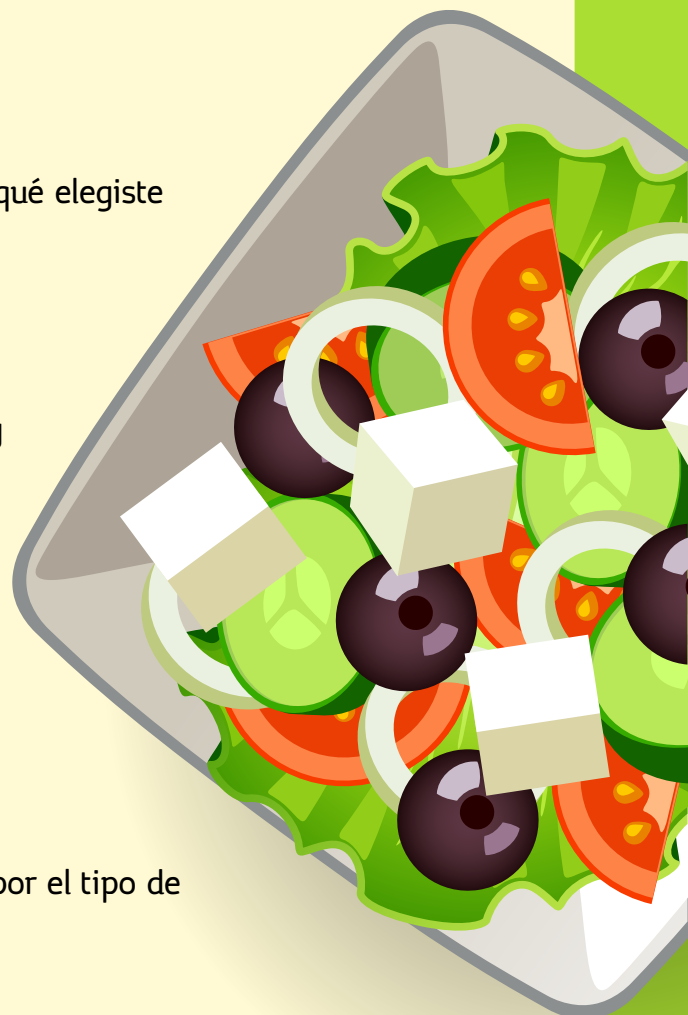
Entrevista a una persona a la que consideres campeona por el tipo de alimentación y deporte que hace.

## 10 Para sentirme mejor

Cuenta con quién platicas de lo que sientes y qué haces para sentirte bien.

## 11 Todo saludable

Haz un reportaje en donde solo comas comida saludable, desde el desayuno hasta la cena, pasando por los snacks o botanas.



# Instrucciones generales:

¡toma nota!



1. Para poder subir la imagen o transmitirla es necesario que tus padres o tutores **firmen el siguiente documento**, el cual deberá ser devuelto junto con tu video.
2. Cuando envíes tu video, **incluye tu nombre**.
3. Los videos que contengan datos o información personal, como nombres con apellidos, direcciones, o números telefónicos, no serán transmitidos por políticas de **privacidad de datos**.
4. Todos los videos serán **sujetos a revisión de contenido** y estándares esenciales de calidad.
5. En Once Niñas y Niños creemos que el **respeto** es muy importante por eso tu video...

## ...NO DEBE DE TENER:

- a) Groserías o insultos.
- b) Acciones violentas entre las personas (que se peguen unos a otros, que se maltraten o se hagan daño).
- c) Daño o maltrato a los animales.
- d) Humor o chistes que sean crueles o irrespetuosos.
- e) Burlas hacia otra persona por tener discapacidad, ser de otra nacionalidad o país, ni por ninguna otra razón.
- f) Frases en doble sentido o utilizando el albur.

## ¡DIVIÉRTETE!



unicef   
para cada infancia