

# Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Especial Hora del Planeta

Día 9



Desde Scouts MSC te vamos a proponer un montón de actividades para que estos días en casa sigan siendo muy scout. ¿Te animas?

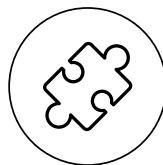
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



**Recetas**



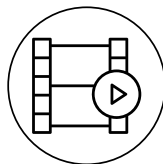
**Ejercicios**



**Juegos**



**Canciones**



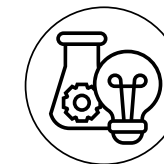
**Películas**



**Libros**



**Manualidades**



**Experimentos**

## ¡Y mucho más!



### Semana de la Hora del Planeta

Esta semana nos preparamos para la Hora del Planeta, sábado 28 de marzo a las 20:30.



Síguenos en redes sociales:

[f/scouts.es](https://www.facebook.com/scouts.es) [t/scoutsmcsc](https://twitter.com/scoutsmcsc) [i/scouts\\_msc](https://www.instagram.com/scouts_msc)

Y comparte con [#ScoutsEnCasa](#) [#QuédateEnCasa](#)  
[#YoMeQuedoEnCasa](#) [#HoradelPlaneta](#) y [#HoradelPlanetaScout](#)

## DÍA 9 - Salud

Hoy te proponemos convertirte en un experto/a en alimentación sostenible (y también saludable), así como darte algunos recursos para que desde hoy puedas alimentar otros modelos.

### ¿Eres un "climatarian"?

Es un tipo de alimentación que proponemos a todos los y las scout, pero no se trata de comer sólo lo que más te guste, ni tampoco de no comer algún tipo de alimento porque no quieres que maten animales o plantas. Se trata de pensar en "eco".

*Climatarians* son aquellos quienes eligen qué comer de acuerdo con lo que es menos perjudicial para el medio ambiente, según el Cambridge Dictionary británico.

En este vídeo te explican qué es la alimentación sostenible.



Alimentación sostenible - ¡Ideas que cambian la vida!  
<https://youtu.be/vVZ8s7ZkdIlg>

El consumo de alimentos de temporada, cercanía, ecológicos, la reducción del consumo de alimentos de origen animal, evitar envases desechables o minimizar el desperdicio de alimentos son algunas de las claves para una dieta que reduzca la degradación ambiental y contribuya a frenar la emergencia climática.

- **Alimentos de temporada**

Imprime tu cartel de **frutas** y **hortalizas** de temporada o un **calendario** con las mejores opciones para cada mes.



EL COMIDISTA | ¿Sabes qué frutas están en temporada?  
<https://www.youtube.com/watch?v=i9f-7QSusKs&feature=youtu.be>

- **Alimentos de cercanía o proximidad**

Investiga los productores locales de tu provincia y en qué tiendas o mercados venden sus productos.

Curiosear la web: <http://www.alimentoskilometricos.org/> y calcula tu huella.



Agricultura de proximidad: a la huerta de la esquina  
<https://www.youtube.com/watch?v=EDeo1kVJp4Y&feature=youtu.be>

- **Alimentos ecológicos**

Conoce los diferentes sellos de agricultura ecológica, investiga las tiendas que los venden en tu entorno próximo e infórmate de la existencia de grupos de consumo cerca tuyo o promueve la creación de uno en tu grupo scout.



Agricultura ecológica: cuidar las raíces  
<https://youtu.be/gY2mY1yLZwY>

- **Reducción de alimentos de origen animal**

Adapta tus menús y recetas de cocina para sustituir la carne por proteína vegetal, y la carne siempre que sea posible que proceda de ave (pavo o pollo) o de cordero, a ser posible criados en extensivo.



¿Y si todos nos volvemos vegetarianos?  
<https://youtu.be/39WjkyAahW8>

- **Evitar envases desechables**

Acostúmbrate a comprar a granel y para ello debes llevar tus propias bolsitas translúcidas para pesar los productos.



Cómo reducir el plástico en nuestras vidas  
<https://youtu.be/IVSNU9VcOpM>

- **Minimizar el desperdicio de alimentos**

Investiga recetas que tengan su origen en restos de otras comidas (croquetas con restos de carne, sopas de ajo y torrijas, con restos de pan). Aprende a hacer compostaje doméstico, y convertir en sustrato tus restos orgánicos.



La huella del desperdicio de alimentos  
<https://youtu.be/7uhicBad4VM>



## Reto Food Painting - Meriendas creativas con frutas

Hoy te retamos a preparar una merienda creativa usando fruta. Deja volar tu imaginación y utiliza los ingredientes que tengas por casa, intentando que sea una merienda saludable y sostenibles. te damos algunas pistas:



Comparte la foto con tu creación etiquetándonos.



Cuando esté merendando te invitamos a jugar al **FRUTIJUEGO**.



## Receta climatarian para la cena del sábado

Te proponemos pensar la receta climatarian para este próximo sábado, que es la Hora del Planeta. Recuerda las premisas anteriores para que tu padre o tu madre haga la compra de los productos que necesites. Te dejamos algunas ideas de [lacocinaalternativa.com](http://lacocinaalternativa.com)

## Enlaces

- **Alimentación sostenible - ¡Ideas que cambian la vida!** - <https://www.youtube.com/watch?v=vVZ8s7ZkdIlg&feature=youtu.be>
- **Hortalizas de temporada** - [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel\\_hortalizas\\_tcm8-433515.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_hortalizas_tcm8-433515.pdf)
- **Frutas de temporada** - [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel\\_frutas\\_tcm8-433514.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/cartel_frutas_tcm8-433514.pdf)
- **Calendario** - [http://www.alimentacion.es/imagenes/es/calendario%20FyH\\_tcm8-443657.pdf](http://www.alimentacion.es/imagenes/es/calendario%20FyH_tcm8-443657.pdf)
- **EL COMIDISTA | ¿Sabes qué frutas están en temporada?** - <https://www.youtube.com/watch?v=i9f-7QSusKs&feature=youtu.be>
- **Agricultura de proximidad: a la huerta de la esquina** - <https://www.youtube.com/watch?v=EDeo1kVJp4Y&feature=youtu.be>
- **Agricultura ecológica: cuidar las raíces** - <https://youtu.be/gy2mY1yLZwY>
- **¿Y si todos nos volvemos vegetarianos?** - <https://youtu.be/39WjkyAahW8>
- **Cómo reducir el plástico en nuestras vidas** - <https://youtu.be/IVSNU9VcOpM>
- **La huella del desperdicio de alimentos** - <https://youtu.be/7uhicBad4VM>

