



**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Educación en Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Diciembre de 2023.

CREACIÓN DE ESTRATEGIAS Y DINÁMICAS NUTRICIONALES

Para culminar con la materia “Educación y nutrición”, realizamos un proyecto final, el cual consistió en elaborar una dinámica o material didáctico para poder transmitir a la población algún mensaje relacionado con la salud, alimentación y nutrición. En este caso optamos por dirigirlo a la población infantil, para ser específicos en etapa preescolar (3 a 6 años), pues como sabemos es la etapa en la que un infante comienza a formar sus hábitos alimenticios, muchos de los cuales llevarán a lo largo de toda su vida y por lo tanto es de suma importancia informar para que poco a poco los buenos hábitos y un estilo de vida saludable se vayan consolidando. La importancia de realizar este material radica en que es necesario comenzar a educar a los niños en materia de nutrición desde muy pequeños, en este caso con la finalidad de que conozcan los grupos de alimentos que existen y cuáles son las funciones o el por qué es necesario consumirlos, así como los alimentos que corresponden a cada grupo implementando los alimentos que forman parte de la alimentación del lugar en el que viven y finalmente conocer las porciones en las que cada alimento debe colocarse en su plato.

Se realizó un plato del bien comer modificado, tratando de hacerlo mucho más dinámico y con piezas movibles para despertar la curiosidad del niño y que así el juego sea mucho más atractivo y divertido, facilitando así el aprendizaje. El plato contiene los tres grupos de alimentos con el color correspondiente: Rojo para alimentos de origen animal y leguminosas, verde para verduras y hortalizas, amarillo para los cereales; así como las figuras de los alimentos en 3D del tamaño que corresponde el plato. La modificación que existe es que se incorporaron algunos alimentos que aportan calorías vacías y son perjudiciales para la salud de los infantes por uno o muchos de sus componentes como edulcorantes, sodio, grasas trans y saturadas, que forman parte de la alimentación de un niño, tales como: jugos embotellados, galletas, sabritas, refrescos y gomitas, y que incluso su consumo está muy normalizado o se piensa que es correcto, cuando la realidad es que no.

La base del plato fue realizada con cartón y unicel, para pintarlo se utilizó pintura acrílica de los 3 colores correspondientes; para las piezas que representan a los alimentos se utilizó fomi moldeable y finalmente fueron barnizadas; mientras que los alimentos no nutritivos fueron impresos en hoja opalina. Se anexó un recipiente para simular un bote de basura.

¿Cómo se juega? Para iniciar se dará una breve explicación al infante sobre los 3 grupos de alimentos, sus funciones y una idea de que alimento pertenece a cada uno, se colocará en una mesa que esté a su alcance; tanto los alimentos nutritivos como los no nutritivos van a revolverse fuera del plato. Finalmente, se le dará la señal al niño para que comience a colocar los alimentos donde considera que van, donde se pretende que los no nutritivos queden en el recipiente que simula un bote de basura y los nutritivos distribuidos en el plato de manera correcta. De no ser así se dará una explicación al niño de por qué no es correcto el consumo de ciertos alimentos y por qué los otros sí; al igual de que si se presenta alguna duda durante la actividad deberá resolverse.

Otro uso que puede darse para éste material, es que primero el niño coloque los alimentos en el plato de acuerdo a cómo los consume para así poder tener información acerca de cómo es su alimentación y ver en qué puntos de verá tomarse más atención para mejorar la misma.

Se anexan fotografías del uso del material durante la clase.

