

Nombre del alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Julibeth Martínez

Nombre Trabajo:

Ensayo

Materia:

Educación en Nutrición

Grado:

Cuarto Cuatrimestre

Grupo:

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de noviembre de 2023

INTRODUCCIÓN

PROYECTO FINAL (CAJAS ALIMENTARIAS Y SEMÁFORO NUTRICIONAL)

En este proyecto decidimos elegir dos trabajos para poder desarrollar aún más la conciencia del paciente acerca de los alimentos, este proyecto lo realizamos con el objetivo de que los pacientes se den cuenta de lo que comen y si realmente es sano o no, en especial poder ofrecer una buena educación tanto como a los niños, como a los padres.

Este proyecto es especial para **niños de 5 a 9 años de edad**, es bueno iniciar una educación desde pequeños para que cuando crezcan tengan un buen conocimiento acerca de su alimentación y puedan tener un buen interés acerca de una nutrición adecuada.

El semáforo lo elegimos para que pueda ser un medidor de los alimentos según su consumo, y elegimos los mismos colores que un semáforo en realidad teniendo un significado para que el niño, y el padre reflexionen acerca de los alimentos que consumen y poder tener un cambio en sus alimentos y hacer lo mejor posible por tratar de llevar una muy buena alimentación.

Al igual que en las cajas alimentarias, lo que buscamos que el niño aprenda y reconozca que alimentos son saludables y cuáles no, para poderlas clasificar y de esa manera el niño vaya identificando que alimentos son saludables y cuales son no saludables.

DESARROLLO

Este proyecto se realizó de una forma sencilla, práctica, económica y así poderles dar una idea a los padres que pueden realizar, recreando estas cajas o el semáforo para que sus hijos aprendan jugando y de forma divertida.

CAJAS ALIMENTARIAS

MATERIALES:

- Caja de cartón
- Fomi de colores (blanco, rosa, negro, crema)
- Pistola de Silicón
- Tijeras
- Plumón negro
- Perlitas
- Tela negra
- Cinta decorativa
- Dibujos impresos



PROCEDIMIENTO:

- Primero por dentro hacemos una separación con cartón para diferenciar los dos lados, (saludable y no saludable) y por enfrente de la caja lo dividimos y antes de la mitad dibujamos una boca y la cortamos para que se pueda introducir las manos de los niños.
- Cerramos la caja por arriba, y empezamos a poner el silicón por la caja y empezamos a pegar el Fomi por enfrente de color crema (simulando una cara) al igual que de todos los lados, por arriba de la caja pegamos el color rosa.
- Recortamos círculos, blancos y negros, para simular los ojos, y con el Fomi rojo hacemos el contorno de la boca,

- Hacemos un mismo recorte de la boca por encima del Fomi, y por dentro pegamos la tela negra; pegamos los ojos y el contorno de cada lado.
- Pegamos todo alrededor con la cinta decorativa, dibujamos con plumón las pestañas y las cejas, le ponemos por arriba el título del proyecto,
- Por encima de los ojos, pegamos unas pequeñas nubes de Fomi, y le ponemos con plumón el título de un lado (saludables) y (no saludables)
- Recortamos dibujos de alimentos que pertenezcan a ambas categorías.
- ¡Listo!

SEMÁFORO NUTRICIONAL

MATERIALES:

- Papel cascaron
- Pintura negra
- Barras de silicón
- Pistola de silicón
- Hojas de colores
- Tijeras



PROCEDIMIENTO:

- Iniciamos midiendo tres rectángulos del mismo tamaño pegándolos para formar como un pequeño triángulo, de igual manera la parte final de abajo colocando 3 pequeños rectángulos formando una especie de tubo que va a servir para sostener la parte de arriba.
- Se pinta de color negro, y se cortaron círculos de color verde, amarillo, pegándolos en la parte de enfrente y del lado izquierdo un pequeño cuadrado.
- Respectivo a los colores del semáforo, así mismo se colocó pegamento de doble vista atrás de las imágenes de alimentos, con la finalidad de que el infante pueda tomar el alimento y colocarlo al lado de donde cree que va.

CONCLUSIÓN

CAJAS ALIMENTARIAS:

El objetivo de estas cajas son que el niño pueda identificar cuáles son los alimentos saludables y cuales no lo son, también que pueda clasificar estos dichos alimentos, las frutas y las verduras las consideramos alimentos saludables, mientras que la comida chatarra como, refrescos, Sabritas, dulces, las consideramos alimentos no saludables, es importante que los niños tengan conciencia y una buena intención de saber sobre los alimentos, y así poder crecer con una buena educación sobre la alimentación.

SEMÁFORO NUTRICIONAL:

La finalidad de este proyecto es que el infante pueda tomar el alimento y colocarlo al lado donde cree que corresponde, el color rojo; indica evitar, el color amarillo; moderado, el color verde; adecuado, así el infante va colocando de diversa manera en el lugar que cree corresponde el alimento y de esta manera el niño va identificando los alimentos y con ayuda de nosotros o de sus padres, poder corregirlo.

IMAGEN DEL PROYECTO FINAL

