

**NOMBRE DEL ALUMNO (A): NORMA DANIELA VILLATORO  
MONZON**

**ASESOR ACADEMICO: JULIBETH MARTINEZ**

**MATERIA: EDUCACION EN NUTRICION**

**ACTIVIDAD: ENSAYO**

**TEMA: PROYECTO FINAL (semáforo nutricional, cajas de  
alimentación).**

**GRADO: LNU-4**



## INTRODUCCION

En este proyecto nos enfocamos en los infantes de una edad de 5 a 9 años, ya que para nos nosotros se nos hizo muy esencial que los niños tengan conocimiento sobre los alimentos que encontramos y cuales pueden ser los mas adecuados para su alimentación ya que al llevar una dieta saludable el niño podrá tener un mejor desarrollo a lo largo de su vida, así como también un mejor estado de salud.

En esta unidad al realizar el proyecto nos enfocamos en todo tipo de alimentos tanto como buenos y como malos, realizamos un semáforo nutricional y cajas de alimentación ya que encontramos que sería una manera más didáctica y activa que despertara curiosidad en el infante, así como también interés por los alimentos, este tipo de actividades ayuda a que los infantes tengan mas conocimiento sobre que alimentos son saludables y cuales no, ya que la mejor manera de estimular al niño a comer de una manera saludable es dando el ejemplo, ya que los niños a su corta edad radican con el ejemplo e imitan a los adultos que ven a diario,

Incitamos al niño a que conozca la diversidad de alimentos que existen tanto

Como verduras, frutas cereales, alimentos de origen animal, cereales y tubérculos así mismo a que conozca de la diversidad de alimentos chatarra que no son buenos para su salud, y cuales debe consumir y cuáles no

Ambos trabajos se enfocan en la buena alimentación, la diversidad de alimentos y dar a demostrar de una manera didáctica la buena alimentación.

## DESARROLLO

Este proyecto lo realizamos con:

### MATERIALES

#### CAJA DE ALIMENTACION

- Fomi de colores
- Caja de cartón
- Cinta
- Barra de silicón
- Figuras (impresiones de alimentos)
- Tela
- Tijeras

## SEMAFORO NUTRICIONAL

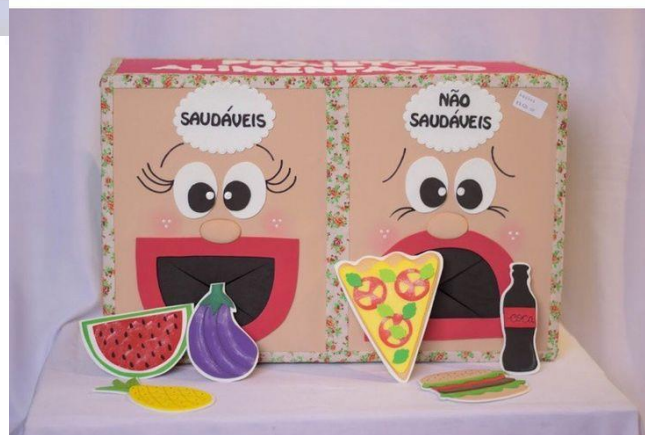
- Papel cascaron
- Pintura negra
- Barra de silicón
- Hojas de colores
- Tijeras

### CAJA DE ALIMENTACION

Este proyecto se realizó cortándole a la caja un tipo sonrisa realizando dos orificios en la caja, colocándole ojitos y de colores atractivos para que al niño le genere curiosidad y ganas de interactuar con el juego, se le colocaron letreros de saludable y no saludable, así mismo a la mano se tienen imágenes de diversos alimentos saludables y no saludables como ya se mencionó en ellos se incluyen frutas, verduras, cereales etc. Así como también Sabritas, galletas, refrescos,

La dinámica consiste en alimentar a las cajas y colocar los alimentos que son saludables dentro de la carita que es saludable, y colocar los alimentos que no son buenos para el infante en la carita triste.

Este proyecto tiene como objetivo que el infante conozca la variedad de alimentos que existen y logre distinguir cuales son buenos para su alimentación, de una manera didáctica y divertida así el niño obtiene conocimiento.



## SEMAFORO NUTRICIONAL

Se realizó midiendo tres rectángulos de la misma medida 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 pintó de color negro, 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 donde cree que corresponde, el color rojo indica evitar, el amarillo moderado, ver adecuado, así el infante va colocando de diversa manera en el lugar que cree corresponde el alimento, así el va conociendo la diversidad de alimentos y de qué manera es correcto consumir cada alimento, así el infante adquiere el conocimiento de una manera divertida y pierde el miedo a ciertos alimentos.



## CONCLUSION

Este proyecto nos sirvió para dar a conocer a los infantes las verduras, las frutas, los alimentos chatarra, cereales, despertamos el interés en los pequeños y damos a conocer la diversidad que existe y que alimentos debe utilizar para su día a día y cuales no, nos pareció una manera linda y divertida para convivir con los niños dándoles a conocer la alimentación saludable que influye en ella y como cuidar su alimentación para su desarrollo día a día y para su crecimiento.

## Bibliografía

Practicas UDS (2023)