



Nombre del alumno: Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia: educación en nutrición.

Maestra: julibeth Martínez guillen

Fecha: 02 de diciembre del 2023

Introducción

En este trabajo voy a hablar sobre un proyecto de educación que hicimos sobre la alimentación en niños de 5 a 9 años, donde elaboramos junto a mi equipo algunas dinámicas o como tipo juegos donde nuestro objetivo era que los pequeños aprendan a identificar los alimentos y que ellos conozcan o aprendan que tipos de alimentos son sanos y cuáles no.

como sabemos la alimentación en cualquier etapa de la vida es muy importante porque con una buena alimentación se pueden prevenir muchas enfermedades que más adelante podrían volverse más complicadas,

Una alimentación saludable en los niños proporciona energía y los nutrientes necesarios, y adecuados de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud.



Como ya había comentado el objetivo de estas dinámicas es que los niños identifiquen los alimentos y que ellos aprendan cuales son sanos y cuales no

La primera dinámica fue el semáforo nutricional donde se utilizaron los siguientes materiales:

- Papel cascaron
- Pintura negra
- Silicón
- Hojas de colores
- Tijeras

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 los niños puedan colocar los alimentos donde ellos creen correcto.



La segunda dinámica fue unas cajas de la alimentación donde el objetivo era que los niños aprendieran a identificar los alimentos saludables y no saludables. esas cajas se hicieron en parte con materiales reciclados como el cartón que se utilizó, se le corto la caja un tipo sonrisa realizando dos orificios en la caja, colocándole ojitos, dándole colores atractivos para llamar la atención de los niños.

Se utilizaron los siguientes materiales:

- cartón
- tijeras
- recortes de alimentos
- silicón
- cúter
- fomi de colores

La dinámica consistía en poner los alimentos dentro de las cajas, los niños debían colocarlos alimentos donde ellos creyeran y así divertirse.



Conclusión

Para mí este proyecto fue importante porque con esto podemos ayudar a los niños con su alimentación a que ellos identifiquen que les hace bien y que no, para mí la dinámica de las cajas podría quedar bien en el consultorio porque para los niños sería una opción divertida de jugar y ver que alimentos le interesan y es una forma de interacción con el paciente y ver como los podemos ayudar.

La característica es muy importante y consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.

