

PROYECTO INTEGRADOR

PARA NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS



"COMIENDO SANO Y CRECIENDO SANO"

2024

PROYECTO INTEGRADOR PARA NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

"COMIENDO SANO Y CRECIENDO SANO"

Objetivo General

Fomentar hábitos de alimentación saludable en niños de 2 a 3 años, a través de actividades lúdicas y educativas, con el fin de mejorar su desarrollo físico y cognitivo.

Objetivos Específicos

- Identificar los alimentos saludables y no saludables.
- Desarrollar el gusto por una variedad de alimentos.
- Fomentar la autonomía en la alimentación.
- Conocer la importancia de una alimentación balanceada para el cuerpo.

Problema

Muchos niños de esta edad presentan dificultades para adquirir hábitos alimentarios saludables, debido a factores como la influencia de la publicidad, la falta de educación nutricional en el hogar y la poca variedad en la dieta.

Justificación

La alimentación saludable en la primera infancia es fundamental para el desarrollo óptimo de los niños, ya que influye en su crecimiento, desarrollo cognitivo y prevención de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Metodología

- **Actividades lúdicas:**
 - Juegos de roles: simular una compra en el supermercado, preparar ensaladas, etc.
 - Cuentos y canciones sobre alimentos saludables.
 - Manualidades con frutas y verduras.
 - Talleres de cocina para niños.

- **Charlas informativas para padres:**
 - Importancia de la alimentación saludable en la primera infancia.
 - Estrategias para fomentar hábitos saludables en el hogar.
 - Recetas saludables y fáciles de preparar.
- **Observación del comportamiento alimentario de los niños:**
 - Registro de los alimentos que consumen.
 - Identificación de preferencias y aversiones.

Resultados Esperados

- Aumento del consumo de frutas, verduras y otros alimentos saludables.
- Disminución del consumo de alimentos procesados y azucarados.
- Mayor conocimiento sobre los beneficios de una alimentación balanceada.
- Desarrollo de hábitos alimentarios saludables a largo plazo.

Conclusión

A través de este proyecto se espera contribuir a la formación de niños más saludables y con mejores hábitos alimentarios, lo que repercutirá positivamente en su calidad de vida.

Marco Teórico

- **Desarrollo infantil:** Etapas del desarrollo, importancia de la nutrición en cada etapa.
- **Educación alimentaria:** Estrategias para fomentar hábitos saludables en la infancia.
- **Pirámide de los alimentos:** Guía visual para una alimentación balanceada.

Bibliografía

- Libros de cocina para niños
- Revistas especializadas en nutrición infantil
- Artículos científicos sobre alimentación infantil
- Guías alimentarias para niños

Recursos adicionales:

- **Nutriplato Nestlé:**
<https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/actividades-alimentacion-ninos.html>
- **Guía Infantil:**
<https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm>

Actividades Prácticas (Ejemplos):

- **"La granja en el aula":** Crear un huerto pequeño en el aula y cuidar de las plantas.
- **"El semáforo de los alimentos":** Clasificar los alimentos en tres grupos (verde, amarillo y rojo) según su valor nutricional.
- **"El cocinero más pequeño":** Preparar recetas sencillas con frutas y verduras.
- **"El picnic saludable":** Organizar un picnic en el parque y compartir alimentos saludables.

Actividades sensoriales:

- **Exploración de alimentos:** Permitir que los niños y niñas toquen, huelan y observen diferentes frutas y verduras. Puedes crear estaciones con texturas y olores variados para estimular sus sentidos.
- **Pintura con alimentos:** Utilizar puré de remolacha, zanahoria o espinaca para pintar en hojas de papel. Es una manera divertida de explorar los colores y sabores de los alimentos.
- **Juegos de texturas:** Crear bolsas sensoriales llenas de diferentes alimentos secos (arroz, lentejas, quinua) para que los niños exploren las distintas texturas.

Actividades lúdicas:

- **Cocinar juntos:** Invitar a los niños y niñas a participar en la preparación de alimentos simples, como ensaladas o sándwiches. Pueden ayudar a lavar las frutas y verduras, mezclar ingredientes o decorar platos.
- **Títeres de frutas y verduras:** Crear títeres con frutas y verduras para contar historias divertidas y enseñar sobre los beneficios de cada alimento.

- **Juego de la granja:** Simular una granja con animales y alimentos. Los niños y niñas pueden alimentar a los animales con los alimentos correspondientes (por ejemplo, dar zanahorias al conejo).

Actividades creativas:

- **Dibujar y colorear:** Pedir a los niños y niñas que dibujen sus frutas y verduras favoritas o que colorean dibujos ya hechos.
- **Construcciones con alimentos:** Utilizar frutas y verduras para crear divertidos personajes o estructuras.
- **Manualidades con alimentos:** Crear máscaras de frutas, collares de pasta o marcos de fotos con semillas.

Actividades para fomentar el gusto:

- **Pruebas de sabor:** Ofrecer a los niños y niñas pequeños trozos de diferentes frutas y verduras para que los prueben y expresen sus opiniones.
- **Historias sobre alimentos:** Contar historias divertidas y creativas sobre los alimentos, resaltando sus cualidades y beneficios.
- **Canciones y bailes:** Inventar canciones y bailes sobre frutas y verduras para hacer que la alimentación sea más divertida.

Recomendaciones:

- **Involucrar a los padres:** Organizar talleres para padres y enviar material informativo a casa.
- **Adaptar las actividades a la edad de los niños:** Utilizar un lenguaje sencillo y actividades cortas y divertidas.
- **Evaluar el proyecto:** Realizar una evaluación al final del proyecto para medir los resultados y hacer ajustes si es necesario.

Consejos adicionales:

- **Ser paciente y positivo:** Los niños y niñas necesitan tiempo para familiarizarse con nuevos sabores y texturas.
- **Hacer que sea divertido:** La clave está en hacer que la alimentación sea una experiencia placentera y divertida.
- **Ser un ejemplo:** Los niños y niñas aprenden observando a los adultos. Come una variedad de alimentos saludables frente a ellos.
- **Involucrar a los padres:** Compartir ideas con los padres para que puedan reforzar los hábitos saludables en casa