



# Proyecto de Alimentos y Nutrición



4-H ofrece proyectos sobre la preparación de alimentos, la preservación de alimentos y nutrición. Está diseñado para involucrarte en experimentos divertidos, enseñarte a preparar recetas nutritivas y mandarte en búsqueda de los hechos. Te divertirás aprendiendo sobre ingredientes, características de alimentos y la seguridad alimentaria. Descubrirás los beneficios de comer una variedad de comida nutritiva, usando MyPlate como una guía para planear tus comidas. Desarrollaras y demostraras habilidades para planear, comprar, preparar y servir comidas nutritivas.

## Inspiremos a los Niños a Participar

### Explorar

#### “Quizás quiera hacer esto.”

Los niños que exploran una variedad de intereses antes de la preparatoria, a través de experiencias como los campamentos de 4-H y eventos educativos, pueden desarrollar un interés temprano en una carrera y mejorar su desempeño académico.

### Aprender

#### “Yo puedo hacer esto.”

El aprendizaje basado en proyectos de 4-H, guiado por voluntarios, mejora la comprensión de habilidades y conceptos de los niños, así como su habilidad para resolver problemas y colaborar.

### Practicar

#### “Me interesa esto.”

Los niños que participan en constante aprendizaje práctico y conectan con mentores profesionales y voluntarios antes de entrar a la preparatoria son mas propensos a explorar estudios y posibles carreras.

### Experiencia

#### “Yo voy a ser esto.”

La aplicación a situaciones reales es la clave – el 91% de los miembros de 4-H en Kansas tienen un plan para alcanzar sus metas. Los niños que han sido participantes activos del aprendizaje práctico, junto con la habilidad de tomar decisiones, son más capaces de navegar su vida eficazmente.

### Para Empezar Principiante

- Aprende lo básico sobre la preparación de alimentos, como medir con precisión.
- Llevar a cabo experimentos divertidos de ciencia de alimentos.
- Practica la seguridad de alimentos y el uso de una cocina.
- Aprende lo básico sobre la nutrición.
- Explora MyPlate para comer una dieta sana.

### Aprender Más Intermedio

- Aprende a leer y como usar etiquetas de nutrición.
- Prepara recetas usando cada grupo de alimentos.
- Aprende a preparar una comida.
- Aprende lo que es un agente de levadura y como se usa.
- Aprende como prevenir enfermedades alimentarias.
- Aprende como usar MyPlate.

### Expandir Horizontes Avanzado

- Aprende diferentes métodos para hacer pan con levadura.
- Explora como hacer masa y pasteles.
- Practica a hornear pasteles de espuma.
- Aprende a preparar carnes usando métodos con calor seco y húmedo.
- Explora hierbas y especias.
- Aprende a preparar comidas para celebraciones

# Proyecto de Alimentos y Nutrición

## ¡Expande Tus Experiencias!

### Vida Sana

- Lleva un diario de alimentos que has comido, consumo de calorías y actividad física diaria. Establece metas para mejorar como comes y haces ejercicio.
- Aprende a leer etiquetas de alimentos para ver tu ingesta de calorías, sodio y azúcar.
- Investiga la diferencia entre bebidas deportivas y azucaradas y el agua. Crea una exhibición para la feria de salud.

### Ciencia y Agricultura

- Experimenta con diferentes recetas, modifícalas para ser más sanas.
- Ponte el reto de preparar una comida usando ingredientes de tu cosecha.
- Siembra un jardín comunitario y dona verduras de tu jardín a tu banco de alimentos local.

### Vitalidad Comunitaria

- Ofrece tu ayuda en el banco de alimentos local.
- Organiza una colecta de alimentos dentro de una organización comunitaria.
- Empaca mochilas con alimentos sanos para niños de la escuela.

### Comunicación y las Artes

- Se anfitrión de una obra de teatro con cena, crea una comida para el evento.
- Crea un libro de cocina con tus recetas saludables favoritas.
- Da un discurso o demostración relacionado a comida/nutrición en tu unidad local.

## Desarrollo Profesional

- Explora carreras en nutrición visitando escuelas técnicas e institutos de educación superior como el Colegio de Salud y Ciencias Humanas en K-State.
- Investiga carreras en dietética, nutrición humana, gerencia hotelera y turismo, ciencia de alimentos, horticultura, ciencia animal ¡y más!
- Sigue a un profesional de la industria alimenticia en su día de trabajo.

## Datos de Contacto Local

Recursos y Eventos	Currículo y Recursos (en inglés)	Registros de 4-H	Ideas para la Exposición de Proyectos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Contacta a tu oficina de K-State Research and Extension sobre recursos y eventos locales.</li><li>• Lee tu boletín informativo mensual de 4-H para saber de oportunidades regionales, estatales y nacionales.</li><li>• Participa o compite en tu feria del condado.</li><li>• Compite en un Concurso de 4-H sobre Ciencias de Familia y del Consumidor.</li><li>• Explora el Festival Nacional de Pan.</li><li>• Asiste a la Exposición de Trigo de 4-H en el estado de Kansas.</li></ul>	<p>Pregunta sobre currículo de proyectos relacionado con alimentos u ordena directamente de la tienda 4-H Mall.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Serie de Cocina de 4-H:</li><li>• Cocina de 4-H 101</li><li>• Cocina de 4-H 201</li><li>• Cocina de 4-H 301</li><li>• Cocina de 4-H 401</li></ul> <p>¿Qué hay en tu Plato? Serie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los Secretos de la Repostería</li><li>• El Poder de la Química de Proteína</li><li>• Los Misterios Internos de las Frutas y Verduras</li><li>• Se un Científico de Alimentos</li><li>• Diversión Científica con Química en la Cocina</li></ul>	<p>Aprender a mantener registros precisos es una habilidad vital.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Completa la Forma de Registro Genérico de Kansas para todos los proyectos: <a href="https://www.kansas4-h.org/resources/4-h-library/record-keeping/">https://www.kansas4-h.org/resources/4-h-library/record-keeping/</a></li><li>• Participa en tu Celebración de Logros de 4-H</li></ul>	<p>Da una presentación educativa sobre alimentos o nutrición.</p> <p>Crea un póster sobre la investigación de un tema relacionado con un alimento.</p> <p>Hornea un alimento para exhibir en la feria del condado o del estado.</p> <p>Ofrece ser un asistente para el departamento de alimentos en la feria.</p>

