



<p>Nutrition Objective</p>	<p>Children explore family-style meals and how eating together can help them make healthy food choices. Children make and taste a crunchy salad.</p>	
<p>Materials & Ingredients</p>	<p>tri-colored shredded cabbage canned mandarin oranges cucumber ramen noodles low fat sesame ginger dressing</p>	<p>cutting board teacher knife paper plates serving containers</p> 
<p>Food Preparation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wash and slice the cucumber (enough for everyone to have a piece), drain the oranges, open the cabbage, and place all in separate serving containers. • While still in the package, crush the ramen noodles. Pour into a serving container. • Discard the seasoning packet. 	
<p>Lesson Introduction</p> 	<p>Question of the Day: Why do you like to eat vegetables with your family? Read and discuss: <i>My Food, Your Food, Our Food</i> by Emma Carlson Berne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Why do we need food? (review text) • What are some ways we can eat our food? (<i>spoons, chopsticks, hands, etc.</i>) • Why should we eat vegetables? (<i>they're delicious, good for us, full of vitamins and minerals</i>) • Scan the QR code on the book or use this link to listen to the book in song form. https://cantatalearning.com/products/my-food/ <p>TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38</p>	
<p>Lesson Process</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Children and adults wash their hands • <i>Introduce and discuss</i> the lesson ingredients. Children guess what vegetables were used to create the tri-colored cabbage (see ingredient list on package) by looking at the colors and textures. • Children pass the serving containers around to serve themselves the ingredients. • Children cut cucumbers, oranges, and cabbage into smaller pieces using plastic knives. • Drizzle with dressing if desired. • Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures. 	
<p>Share your Story</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Why is it important to eat together? (it's fun, we talk about our day, we get to know each other better) • Where and with whom do you eat meals at home? (<i>table, coffee table, TV tray, couch, with mom/dad, brothers/sisters, grandma/grandpa</i>) • What is your favorite family meal? (<i>Sunday dinner, spaghetti, enchiladas, etc.</i>) • Who prepares meals at your home? (<i>dad, mom, grandma, uncle, etc.</i>) <p>TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a, 12b, 37, 38</p>	
<p>School to Home</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Send home family letters to share the fun activities children did in the classroom. 	

Lesson Extensions

Extension Activity: Art

Materials: paper plates, markers, pre-cut yarn in different colors, buttons or googly-eyes, glue, and craft sticks.

- Children use the materials to make the faces of members of their families. Ask questions to help them such as, “What color are your mom’s eyes?”, “What color is your grandpa’s hair?”, “Does your dad have a beard?”
- TS GOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 9a, 10a, 11d, 11e, 12a, 12b, 29, 33, 37, 38

Puppet Connection

Use a puppet to ask children questions about their families. Help children see the connections they have with their friends in the class.

- How many people are in your family?
 - What does your family like to do together?
- TSGOLD: 2a, 2c, 2d, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 12a, 12b, 29, 37, 38

Physical Activity

Music and Movement

When We Eat Together

(Tune: Here We Go Around the Mulberry Bush)

Place Let’s Get Moving Activity Mats in a circle.

- Everyone sings the first verse while walking around the circle.
- Complete the move on which you land.
- Then sing the next verse while walking in a circle.
- Complete the move on which you land.
- Continue the game until all verses have been sung.

Song:

This is the way we pass our plates,
pass our plates, pass our plates.
This is the way we pass our plates
when we eat together.

Other verses:

This is the way we use our forks
This is the way we pour our milk
This is the way we wash our plates
TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 12a, 37

Ball Handling Skills

- Using painter’s tape, create two straight lines about 20 feet apart.
 - Children line up on the starting line with a ball.
 - Call out a vegetable or fruit and a movement. If children like that fruit or vegetable, they will complete the action.
 - Example: “If you like watermelon kick your ball to the finish line”.
 - Example: “If you like cucumbers dribble your ball with your feet”.
 - Everyone returns to the starting line before calling out the next action.
- TSGOLD: 2c, 4, 6, 8a, 8b, 11a, 12b, 37

Physical Education: Kicking

- Kicking requires a combination of balance, movement, and timing.
 - It requires children to use one foot to strike a ball while maintaining balance necessary to stay upright and use force to move the ball forward.
 - Help children develop a mature kicking pattern and work first on kicking for distance and later work on kicking for accuracy towards a specific target, kicking a moving ball, or punting.
 - See pages 125-131 in Encouraging Physical Activity in Preschoolers by Steve W. Sanders for more information and activities on kicking.
- TSGOLD: Objective 6 Gross-motor manipulative skills

For additional activities, songs & information, visit
<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



Objetivo nutricional

Los niños exploran las comidas de estilo familiar y cómo comer juntos puede ayudarlos a elegir alimentos saludables. Los niños hacen y prueban una ensalada crujiente.

Materiales e ingredientes

repollo tricolor rallado
mandarinas enlatadas
pepinos
fideos ramen
aderezo de jengibre con sésamo bajo en grasa

tabla para cortar
cuchillo de la maestra (o)
platos desechables
recipientes para servir



Preparación de alimentos

- Lave y corte el pepino (suficiente para que todos tengan un pedazo) escurra las naranjas, abra el repollo y coloque todo en recipientes separados.
- Mientras aun en el paquete, aplaste los fideos ramen y después póngalos en un recipiente.
- Deseche el paquete de condimentos.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué te gusta comer verduras con tu familia?

Leer y conversar: My Food, Your Food, Our Food por Emma Carlson Berne

- ¿Por qué necesitamos comida?(referir al texto)
- ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos comer nuestra comida? (*cucharas, palillos, manos, etc.*)
- ¿Por qué deberíamos comer verduras? (*son deliciosos, buenos para nosotros, llenos de vitaminas y minerales*)
- Escanee el código QR en el libro o use este enlace para escuchar el libro en forma de canción.
<https://cantatalearning.com/products/my-food/>

TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Niños y adultos se lavan las manos.
- Presente y converse los ingredientes de la lección. Los niños adivinan qué verduras se usaron para crear el repollo tricolor (ver lista de ingredientes en el paquete) mirando los colores y texturas.
- Los niños pasan los recipientes para servirse los ingredientes.
- Los niños cortan los pepinos, naranjas y repollo en trozos más pequeños con cuchillos de plástico.
- Agregue aderezo si lo desea.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 7a, 8a, 11a, 11c, 12b, 20a, 37

Compartan su historia

- ¿Por qué es importante comer juntos? (es divertido, hablamos de nuestro día, nos conocemos mejor)
- ¿Dónde y con quién comes en casa? (*mesa, mesa de café, bandeja de TV, sofá, con mamá / papá, hermanos / hermanas, abuela / abuelo*)
- ¿Cuál es tu comida familiar favorita? (*Cena en domingo, espaguetis, enchiladas, etc.*)
- ¿Quién prepara la comida en tu casa? (*papá, mamá, abuela, tío, etc.*)

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a, 12b, 37, 38

De la escuela a la casa

- Envíe las cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el aula.

Para actividades adicionales, canciones e información, visite <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



Extensión de la Lección

Actividad de extensión: Arte

Materiales: platos de papel, marcadores, hilo pre cortado en diferentes colores, botones u ojos saltones (googly eyes), pegamento y palos artesanales.

- Los niños usan los materiales para hacer las caras de los miembros de sus familias. Hágales preguntas para ayudarlos, tales como: “¿De qué color son los ojos de tu mamá?”, “¿De qué color es el cabello de tu abuelo?”, “¿Tu papá tiene barba?”

TS GOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 9a, 10a, 11d, 11e, 12a, 12b, 29, 33, 37, 38

Conexión con títeres

Use un títere para hacerle preguntas a los niños sobre sus familias. Ayude a los niños a ver las conexiones que tienen con sus amigos en la clase.

- ¿Cuántas personas hay en tu familia?
- ¿Qué le gusta hacer a tu familia junta?

TSGOLD: 2a, 2c, 2d, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 12a, 12b, 29, 37, 38

Actividad Física



Música y Movimiento

Quando comemos juntos: (Melodía: Here We Go Around the Mulberry Bush)

Coloque los “mats” de actividad Let's Get Moving en un círculo.

- Todos cantan el primer verso mientras caminan alrededor del círculo.
- Haz el movimiento que te indica el “mat” en el que aterrizas.
- Luego canta el siguiente verso mientras caminas en círculo.
- Haz el movimiento que te indica el “mat” en el que aterrizas.
- Continúa el juego hasta que se hayan cantado todos los versos.

Canción:

- Esta es la forma en que pasamos nuestros platos,
- Pasamos nuestros platos, pasa nuestros platos.
- Esta es la forma en que pasamos nuestros platos
- cuando comemos juntos.

Otros versos:

- Esta es la forma en que usamos nuestros tenedores
- Esta es la forma en que nos servimos nuestra leche
- Esta es la forma en que lavamos nuestros platos

TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 12a, 37

Habilidades de manejo de las pelotas

- Usando cinta de pintor, cree dos líneas rectas a unos 20 pies de distancia.
- Los niños se alinean en una de las líneas que creó con la cinta.
- Diga el nombre de una verdura o fruta y un movimiento. Si a los niños les gusta esa fruta o verdura, completarán la acción.
 - Ejemplo: “Si te gusta la sandía, patear tu pelota hasta la línea de meta”.
 - Ejemplo: “Si te gustan los pepinos, regatea tu pelota con los pies”.
- Todos regresan a la línea de comienzo antes de decir la siguiente acción.

TSGOLD: 2c, 4, 6, 8a, 8b, 11a, 12b, 37

Educación física: Pateando

- Patear requiere una combinación de equilibrio, movimiento y sincronización.
- Requiere que los niños usen un pie para golpear una pelota mientras mantienen el equilibrio necesario para mantenerse erguidos y usar la fuerza para mover la pelota hacia adelante.
- Ayude a los niños a desarrollar un patrón de patadas maduro y trabaje primero en patear a distancia y luego trabaje en patear para obtener precisión hacia un objetivo específico, patear una pelota en movimiento o puntear.
- Vea páginas 125-131 en Encouraging Physical Activity in Preschoolers por Steve W. Sanders para más información y actividades sobre patadas.

TSGOLD: Objective 6 Gross-motor manipulative skills

Healthy Families

ECE Family Letter

Eating Together as a Family



Eating together as a family has been linked to positive child development and an increase in self-esteem. Whether your family is large or small, it's fun and important to share meals together.

Try serving family-style: pass the foods and everyone chooses what and how much they want. Everyone can help make the simple salad recipe below; then enjoy eating it together!

Recipe

Scan this code to watch a video on how to make this fun salad.



Mandarin salad

Ingredients:

- tri-colored shredded cabbage
- 2 cans mandarin oranges, drained
- 1 cucumber
- 1 package ramen noodles- discard seasoning packet.
- low fat sesame ginger dressing

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Wash the cucumber (children enjoy washing veggies).
3. Without peeling, cut the cucumber into small bite-sized pieces.
4. Children use fists to break ramen noodles while still in package.
5. Pour oranges, cucumbers, ramen noodles, and cabbage into a large bowl.
6. Drizzle with dressing and stir well.
7. Enjoy eating this together.



Physical Activity

Music is a great way to get kids active and get their hearts pumping!

It's fun to turn on some music and dance.

Follow along with this Dance Freeze video or make up your own moves. Scan the QR code with your phone's camera or use the link:

<https://www.youtube.com/watch?v=9xj5Fu4zgdK>



Parent Wellness Workshop

We offer free parent wellness workshops where ideas are shared for creating and maintaining healthy habits at home. Join us and learn ways to be active as a family, tips for helping children eat well, drinking better beverages, and eating more fruits and vegetables.

Scan the code with your phone's camera and fill out the form to SIGN UP, or use the link: <https://redcap.link/pwwgeneral21>

For more information contact Lilia Chavez Bernal at (720) 987-1291



Comer Juntos en Familia



Comer juntos en familia ayuda a un desarrollo positivo de los niños, y a aumentar la autoestima. No importa si su familia es pequeña o grande, es divertido e importante compartir comidas juntos.

Intente servir la comida “estilo familiar”: Pasen la comida alrededor, y todos escogen que, y cuanto se quieren servir. Todos pueden ayudar a hacer esta ensalada sencilla de la receta de abajo, y luego disfrutar comiéndola juntos.

Receta

Escaneé este código con su teléfono para ver un video de cómo hacer esta divertida ensalada



Ensalada de mandarinas

Ingredientes:

- repollo rallado (de 3 colores)
- 2 latas de mandarinas, escurridas
- 1 pepino
- 1 paquete de fideos ramen
- Aderezo de jengibre y ajonjolí bajo en grasa


Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Lave el pepino (los niños disfrutan lavar los vegetales)
3. Sin pelarlo, corte el pepino en pequeños pedazos.
4. Los niños pueden usar los puños para quebrar los fideos antes de abrir el paquete. No utilice el paquete de sazonador.
5. Vacíe las mandarinas, pepinos, fideos y el repollo en un tazón grande.
6. Rocíe con el aderezo y mezcle bien.
7. Sirva y disfruten juntos



Actividad Física

¡La música es una manera Buena de hacer que los niños estén activos y que sus corazones latan rápido!
Es divertido prender la música y bailar.
Sigán este video de “Dance Freeze” (Baile de los Congelados) disponible en español, o inventen sus propios movimientos. Escaneé el código con la cámara de su teléfono, o usé este enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=RVE8SPCkrmY&list=PLRaIxt5IVle710DChKhCWNvmZWCJ1NdP8>

Talleres de Bienestar para Padres

Ofrecemos Talleres de Bienestar para Padres gratis para compartir ideas y para crear y mantener hábitos saludables en el hogar. Acompáñenos para aprender más acerca de cómo mantenerse activos en familia, ideas para ayudar a los niños a comer mejor, beber mejores bebidas, y comer más frutas y vegetales. Escaneé este código con la cámara de su celular y llene la forma para registrarse, o use este enlace: <https://redcap.link/pwwgeneral21>
Para más información comuníquese con Lilia Chavez Bernal al (720) 987-1291

