

Nutrition Objective

Children explore and learn about the importance of eating a variety of fruits and vegetables while making a colorful rainbow salad.

Materials and Ingredients

tomato (red)	cutting board
orange bell pepper (orange)	teacher knife
canned corn (yellow)	plastic knives
green apple (green)	paper plates
blueberries (blue/violet)	dressing



Food Preparation

- Rinse fresh produce. Drain and rinse canned corn.
- Slice tomato, pepper, and apple into thin slices so everyone will get a piece.
- Place all fruits and vegetables in separate containers.



Lesson Introduction

Questions of the Day:

- How can you eat a rainbow? (*Eat different, colorful fruits and vegetables*)
- Why is eating colorful fruits and vegetables good for you? (*They have vitamins and minerals our bodies need to help us grow, see, heal, think & move*).

Read and discuss: How to Eat a Rainbow by Delia Berlin.

- At the beginning of the book, what was the only vegetable Nicole would eat?
- What did Nicole ask her friends at lunch? (if she could try their colorful foods).
- What colors of foods did Nicole say her dinosaurs wanted to eat? (the same bright colors as they were).
- What do you think Nicole liked about the colorful foods her mother packed in her lunchbox?

TSGOLD: 1b; 2c; 8a; 9; 10; 11a; 12; 17; 18a, b, c

Lesson Process

- Everyone washes hands.
- Introduce and discuss the ingredients for the Rainbow Salad.
- Point out each food's color and how together they make a rainbow (*red, orange, yellow, green, blue/violet*).
- Model cutting the apple, pepper, and tomato into smaller pieces and placing them in an arch on the plate. Add corn and blueberries to complete the rainbow. Drizzle with or dip into dressing.
- Describe the tastes and textures: "It's sweet, juicy, and crunchy!"
- Children serve themselves and use plastic knives to cut the fruits into smaller bites to create their own beautiful rainbows.
- Eat together and give children time to taste and discuss on the flavors and textures.

TSGOLD: 1b, c; 7a, 8, 9a, b, c; 10

Share your Story

- What was your favorite fruit or veggie today? Why?
- What ingredients would you use at home to make a rainbow salad?
- What fruit or vegetable from the book would you like to try?

TSGOLD: 1b; 8; 9a, b, c; 10

School to Home

Send home family letters to share the fun activities children did in the classroom.

Lesson Extensions

Extension Activity: Paint a Rainbow

Materials: paint, chart paper, toy cars (that can be driven through paint).
Preparation: Tape paper to table. Place a dollop of each paint color on the large paper.

- Children predict what will happen when cars are driven through the paints.
- Children walk in a circle around the table and drive toy cars through the paints.
- Children explore and discuss what happens when the colors mix.
- Display the beautiful rainbow made by the children.

TSGOLD: 1b; 7a, 8; 10; 11; 24; 33

Extension Activity: Colorful Bubbles

Materials: paper, bubble mixture, food coloring, and bubble wands.

- Add food coloring to several containers of bubble mixture.
- Children blow bubbles onto paper.
- Watch and discover what rainbow colors are made.
- Share your creations with your friends.

TSGOLD: 1b; 7a; 8; 10; 11; 33

Physical Activity

Music and Movement

Play song “Can You Make a Rainbow?” (#3 English or #23 Spanish) on the Happy and Healthy CD (access songs using the QR code or link at bottom of page).

- Children spread out in an outdoor space or around the room. Everyone listens to the music and follows along.
- Children use their bodies to perform different movements.
- Start the music and join the children by modeling the different moves.

TSGOLD: 4; 5; 6; 8; 34; 35

Ball Kicking

Equipment: various sized round balls, cones.
Accuracy Station: set up 2 to 3 cones for target practice.

- Model how to kick the ball and aim for the cone.
- Children take turns kicking and retrieving the balls.

Dribble Station: set up 5 cones in a line with 2 feet between cones.

- Children take turns dribbling the ball with their feet, in and out of the cones.

Partner Station: children kick the ball back and forth to a partner.

TSGOLD: 4, 5, 6

Physical Education: Gross Motor Manipulation Skills

Kicking requires many important physical skills like balance, timing, and movement.

- Set non-kicking foot next to the ball.
- Kick the ball with the top of your shoe, not your toes.
- Make contact in the center of the ball.
- Keep your eyes on the ball when it comes your way.
- Aim your kicking foot at the target for accuracy.
- See pages 125-131 in Encouraging Physical Activity in Preschoolers by Steve W Sanders for more information and activities on kicking.

TSGOLD Objective 6 Demonstrates gross motor manipulative skills.



Objetivo de Nutrición

Los niños exploran y aprenden sobre la importancia de comer una variedad de frutas y verduras mientras preparan una ensalada colorida de arcoíris.

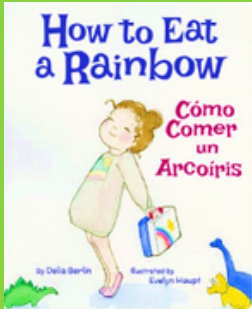
Materiales e ingredientes

tomate (rojo)	tabla de cortar
pimiento (naranja)	cuchillo de maestro(a)
maíz enlatado (amarillo)	cuchillo de plástico
manzana verde (verde)	platos de papel
arándanos (azul/violeta)	aderezo para ensalada



Preparación de Comida

- Enjuague las frutas y verduras frescas. Escurra y enjuague el maíz enlatado.
- Corte el tomate, el pimiento, y la manzana en rodajas finas para que todos obtengan un trozo.
- Coloque todas las frutas y verduras en recipientes separados.



Introducción de la Lección

Pregunta del Día:

- ¿Cómo puedes comerte un arcoíris? (*Comer frutas y verduras de diferentes tipos y colores*).
- ¿Por qué es bueno comer frutas y verduras coloridas? (*Tienen vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita y nos ayudan a crecer, ver, sanar, pensar y movernos*).

Leer y Discutir: *How to Eat a Rainbow* por Delia Berlin.

- ¿Cuál era el único vegetal que Nicole comía al principio del libro?
- ¿Qué le preguntó Nicole a sus amigos en el almuerzo? (*Si podía probar sus comidas coloridas*).
- ¿Qué colores de alimentos dijo Nicole que querían comer los dinosaurios? (*Los mismos colores brillantes que ellos*).
- ¿Qué crees que le gustaba a Nicole de los alimentos coloridos que su mamá empacaba en su lonchera?

TSGOLD: 1b; 2c; 8a; 9; 10; 11a; 12; 17; 18a, b, c



Proceso de la Lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discuta los ingredientes para la *Ensalada Arcoíris*.
- Señale el color de cada alimento, y cómo juntos forman un arcoíris (*rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta*).
- Modele cortando la manzana, el pimiento y el tomate en trozos más pequeños y colocándolos en forma de arco en el plato. Agregue maíz y arándanos para completar el arcoíris. Rociar con aderezo para ensalada.
- Describan los sabores y texturas: “¡Está dulce, jugoso, y crujiente!”
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar las frutas en bocados más pequeños para crear sus propios arcoíris.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para probar y discutir sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1b, c; 7a, 8, 9a, b, c; 10

Comparte tu Historia

- ¿Cuál fue tu fruta o verdura favorita hoy? ¿Por qué?
- ¿Qué ingredientes utilizarías en casa para preparar una ensalada arco iris?
- ¿Qué fruta o verdura del libro te gustaría probar?

TSGOLD: 1b; 8; 9a, b, c; 10

De la Escuela a Casa

Envíe cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensiones de la Lección

Actividad de Extensión: Pintar un Arcoíris

Materiales: pintura, papel cuadriculado, carros de juguete (*que se puedan conducir a través de pintura*).

Preparación: Pegue el papel a la mesa. Coloque una cucharada de cada color de pintura en el papel grande.

- Los niños predicen lo que pasará cuando los carritos atraviesen las pinturas.
- Los niños caminan alrededor de la mesa y conducen los carritos a través de las pinturas.
- Los niños exploran y discuten lo que pasa cuando se mezclan los colores.
- Muestre el hermoso arcoíris hecho por los niños. TSGOLD: 1b; 7a, 8; 10; 11; 24; 33

Actividad de Extensión: Burbujas de Colores

Materiales: papel, mezcla para burbujas, colorante para alimentos, y varas para burbujas.

- Agregue colorante para alimentos a varios recipientes de mezcla para burbujas.
- Los niños soplan burbujas en el papel.
- Observen y descubran qué colores del arcoíris se forman.
- Compartan sus creaciones con sus compañeros.

TSGOLD: 1b; 7a; 8; 10; 11; 33

Actividad Física

Música y Movimiento

Busque la canción “Can You Make a Rainbow?” (#23 Spanish en español). (Encuentre las canciones usando el código QR, o el enlace en la parte inferior de la página).

- Los niños se reparten en el salón, o alrededor de la habitación. Todos escuchan la música y la siguen.
- Los niños usan su cuerpo para realizar diferentes movimientos.
- Comience la música, y únase a los niños modelando diferentes movimientos.

TSGOLD: 4; 5; 6; 8; 34; 35

Patear la Pelota

Materiales: varios tamaños de pelotas y conos.

Estación de Precisión: coloque 2 ó 3 conos para la práctica de tiro.

- Modele como patear la pelota y apuntar al cono.
- Los niños toman turnos para patear la pelota y recuperar las pelotas.

Estación de Driblado: coloque 5 conos en una línea con 2 pies de distancia entre los conos.

- Los niños se turnan para driblar el balón con los pies, dentro y fuera de los conos.

Estación de Compañeros: los niños patean la pelota hacia un compañera, y ellos se la regresan.

TSGOLD: 4, 5, 6

Educación Física: Habilidades de Manipulación Motor a Gruesa

Patear requiere muchas habilidades físicas importantes como equilibrio, sincronización, y movimiento.

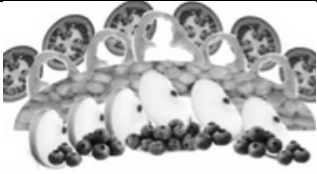
- Colocar el pie que no se usará para patear al lado de la pelota.
- Patear la pelota con parte superior del zapato, no con los dedos de los pies.
- Hacer contacto en el centro de la pelota.
- Apuntar el pie con el que se pateará el objetivo para tener precisión.
- Consulte las paginas 125-131 en el libro “Encouraging Physical Activity in Preschoolers” por Steve W. Sanders para obtener mas información y actividades sobre patear la pelota..

TSGOLD Objective 6 Demonstrates gross motor manipulative skills.



ECE Family Letter

How to Eat a Rainbow

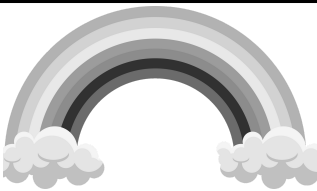


How to Eat a Rainbow

Children are encouraged to eat a variety of colorful fruits and vegetables to get the nutrients they need to grow. Rainbows are colorful, beautiful and fun to create! Try creating this rainbow salad at home and involve everyone in the process. Children who help prepare their own foods are more likely to try them!

Everyone can benefit from eating colorful fruits and vegetables.

- They provide different vitamins and minerals.
- They provide many health benefits like sharper vision, fighting colds, heart health, strong bones and teeth, good memory, and healthy aging.



Rainbow Salad

Ingredients:

- tomato
- orange bell pepper
- canned yellow corn
- green apple
- blueberries
- salad dressing

Directions:

1. Everyone washes hands.
2. Rinse fresh fruits and vegetables. Drain and rinse canned corn.
3. Place ingredients into an arch shape to look like a rainbow.
4. Drizzle with dressing and enjoy.

***Feel free to adjust ingredients depending on allergies, preferences, and what you have on hand.**



Physical Activity

Preschoolers should be active throughout the day. Older children need to be physically active for at least 60 minutes per day. Adults need about 30 minutes per day.

A fun way to get some physical activity is to go on a nature walk as a family and look for specific items. How about a rainbow nature walk? Look for items that are red, orange, yellow, green, blue, and purple.



MyPlate has nutritious recipes that take less than 30 minutes to prepare. Check out these delicious homemade recipes that can save you time and money.

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/30-minutes-or-less>



Carta Familiar

Puedo Comer un Arcoíris



Puedo Comer un Arcoíris

Se recomienda que los niños coman una variedad de frutas y verduras coloridas para obtener los nutrientes que necesitan para crecer. ¡Los arco iris son coloridos, hermosos y divertidos de crear! Intenten crear esta ensalada de arco iris en casa e inviten a todos a participar. ¡Los niños que ayudan a preparar sus propios alimentos están mas dispuestos a probarlos!

Todos pueden beneficiarse de comer frutas y vegetales de colores.

- Tienen diferentes vitaminas y minerales.
- Aportan muchos beneficios para la salud como una visión más clara, ayudan a combatir los resfriados, corazón saludable, huesos y dientes fuertes, buena memoria y envejecimiento saludable.



Ensalada Arcoíris

Ingredientes:

- tomate
- pimiento color naranja
- elote enlatado
- manzana verde
- moras azúles
- aderezo para ensaladas

Instrucciones:

***Ajuste los ingredientes dependiendo en sus preferencias, alergias y lo que ya tengan en casa.**

1. Todos se lavan las manos.
2. Enjuaguen las frutas y vegetales. Escurren y enjuaguen el elote enlatado.
3. Coloque los ingredientes en forma de arco para que parezca un arcoíris.
4. Rocíen con aderezo y disfruten.



Actividad Física

Los niños de edad preescolar deben estar activos durante todo el día. Los niños mayores necesitan estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día. Los adultos necesitan por lo menos 30 minutos por día para estar activos.

Una manera divertida de hacer algo de actividad física es ir a un paseo por la naturaleza y buscar cosas específicas. ¿Qué tal un paseo por la naturaleza estilo arcoíris? Busquen cosas que sean de color rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado.



MyPlate (MiPlato) tiene recetas nutritivas que se preparan en menos de 30 minutos. Echa un vistazo a estas deliciosas recetas caseras que pueden ahorrarle tiempo y dinero.
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/30-minutes-or-less>

