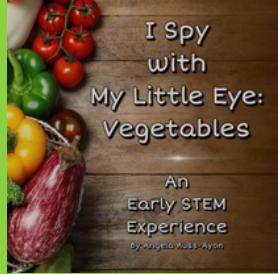


<h2>Nutrition Objective</h2>	<p>Children learn about the importance of eating a variety of colorful vegetables. They taste several vegetables and explore which ones are favorites for the class.</p>								
<h2>Materials and Ingredients</h2>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="404 392 502 424">radish</td> <td data-bbox="682 392 1144 424">serving bowls and tongs or spoons</td> </tr> <tr> <td data-bbox="404 435 510 466">broccoli</td> <td data-bbox="682 435 861 466">plastic knives</td> </tr> <tr> <td data-bbox="404 477 502 508">tomato</td> <td data-bbox="682 477 850 508">paper plates</td> </tr> <tr> <td data-bbox="404 519 641 551">yellow bell pepper</td> <td data-bbox="682 519 1095 551">teacher knife and cutting board</td> </tr> </table> 	radish	serving bowls and tongs or spoons	broccoli	plastic knives	tomato	paper plates	yellow bell pepper	teacher knife and cutting board
radish	serving bowls and tongs or spoons								
broccoli	plastic knives								
tomato	paper plates								
yellow bell pepper	teacher knife and cutting board								
<h2>Food Preparation</h2>	<ul style="list-style-type: none"> Wash vegetables. Cut into an appropriate number of large pieces so everyone gets a taste. Place in serving containers with tongs or spoons for family style serving. 								
 <p>Lesson Introduction</p>	<p>Question of the Day: Why is it important to eat a variety of colorful vegetables? (Different colors provide different nutrients the body needs to be healthy). <i>Read and discuss: I Spy with My Little Eye: Vegetables</i> by Angela Russ-Ayon</p> <ul style="list-style-type: none"> Refer to the last two pages for vegetable information and open-ended questions. This book introduces opposites in a simple way and provides picture support. <p>Example: I spy vegetables that are thin. I spy vegetables that are wide.</p> <ul style="list-style-type: none"> Teach the new vocabulary: thin. Use the opposing page to support the opposite: wide. Another idea is to have children guess the opposites by looking at the pictures. <p>Then have fun finding the described vegetables.</p> <p>TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 11a, 11e, 12a, 12b, 17a, 18a, 37, 38</p>								
<h2>Lesson Process</h2>	<ul style="list-style-type: none"> Children and adults wash their hands. Introduce and discuss the vegetables. Talk about the colors and textures. Ask children if they have ever tried any of these vegetables before. Model using tongs or spoons (rather than fingers) to take food from containers Children serve themselves and use plastic knives to cut the food into smaller bites. Eat together and give children time to taste and discuss the flavors and textures. Children participate in a graphing activity. (see Math Extension on the next page) <p>TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 37, 38</p>								
<h2>Share your Story</h2>	<ul style="list-style-type: none"> What did you think about the radish? (it was: spicy, crunchy, bitter, different color on outside and inside, etc.) What color is your favorite vegetable and why? What vegetables do you spy at home or the store? (carrots, broccoli, lettuce, etc.) <p>TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a, 12b, 37, 38</p>								
<h2>School to Home</h2>	<p>Send home family letters to share the fun activities children did in the classroom.</p>								

Lesson Extensions

Math Extension Activity

Materials: teacher created graph, markers

- Show the children the graph and explain the different parts.
- Children mark their favorite vegetables on the graph.
- Together count how many marks each vegetable has and write the number.
- Which has the most? Which has the least? How do we know this?
- What other vegetables could we add to our graph?
- Display graph in classroom.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 12b, 20a, 20c, 37, 38

I Spy Walk

- Take a walk outdoors (in the building if weather is inclement) and play “I Spy”.
- Vary your clues: color, shape, size, texture, purpose (“I spy something that can be climbed”).
- Children take turns being the describer.

TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 9a, 11a, 11d, 11e, 12a, 12b, 37, 38

Physical Activity

Music and Movement

Find the “Vegetable Song” on YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>

- Children spread out in an outdoor space or around the room. Explain that we are going to listen to the music and follow along singing and moving our bodies.
- Encourage children to try different ways of moving their bodies while singing along (clap hands, stomp feet, raise arms, sway hips, squat up and down, jump, etc.).
- Start the music and join the children by modeling a variety of different moves.



TSGOLD: 2c, 4, 7a, 11a, 11e, 12b, 35, 37, 38

Relay

Materials: plastic fruits and vegetables or balls

- Children are divided into two teams lined-up behind empty baskets which indicate the starting points.
- Full baskets of fruits/veggies or balls are placed at least 10 feet away from starting point.
- One at a time children run to the other side to grab one item from the basket. Then they run back to the starting line to drop it in their empty basket, and they move to the back of the line.
- Teams can alternate choosing the traveling skill for the next round (skip, crab crawl, gallop, walk backwards, etc.).

TSGOLD: 2c, 4, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 11e, 37

Physical Education: Using hand and fingers

- Give children as many opportunities as possible to strengthen their fine motor muscles both inside and outside the classroom.
- Use chalk to draw outside, stress balls to squish during free choice time or for calm down time, have shovels available for digging, playdough for rolling, etc.
- Building strong muscles in children’s hands will help support large muscle movements (throwing and catching), independent skills (cutting fruits and veggies with plastic knives, opening containers to eat or drink, feeding themselves, writing their names, etc.), and so much more!
- TSGOLD Objective 7a Demonstrates fine-motor strength and coordination-uses fingers and hands.



Yo espío vegetales

Objetivo de nutrición

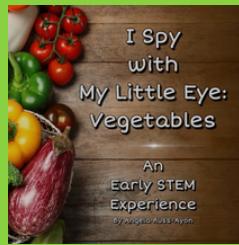
Los niños aprenden sobre la importancia de comer una variedad de vegetales coloridos. Prueban varios vegetales y exploran cuales fueron los favoritos de la clase.

Materiales e ingredientes

rábanos	tazones para servir, y pinzas o cucharas	
brócoli	cuchillos de plástico	
tomates	platos de papel	
pimiento amarillo	cuchillo de maestro(a), y tabla para cortar	

Preparación de comida

- Lavar los vegetales.
- Cortar suficientes piezas grandes, uno por niño.
- Sirva estilo familiar. Ponga en recipientes para servir con pinzas o cucharas para servir.



Introducción a la lección

Pregunta del Día: ¿Por qué es importante comer una variedad de vegetales coloridos? (*Diferentes colores proporcionan diferentes nutrientes que el cuerpo necesita para estar saludable*).

Leer y Discutir: *I Spy with My Little Eye: Vegetables* by Angela Russ-Ayon

- Revise la información en las dos últimas páginas acerca de vegetales y preguntas abiertas.
- Este libro presenta los opuestos de una manera simple y brinda apoyo con imágenes. Ejemplo: Yo espío vegetales que son delgados. Yo espío vegetales que son anchos.
- Enseñe el nuevo vocabulario: Delgado/a.
- Use la página opuesta para enseñar lo contrario: ancho.
- Otra idea es que los niños adivinen los opuestos observando las imágenes.
- Luego diviértanse encontrando los vegetales descritos.

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 11a, 11e, 12a, 12b, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Niños y adultos se lavan las manos.
- Presentar y discutir los vegetales. Hablar de los colores y texturas. Pregunte a los niños si ya han probado alguno(s) de estos vegetales.
- Modele usando pinzas o cucharas (en lugar de los dedos) para tomar comida de los recipientes.
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en bocados pequeños.
- Coman juntos, y de tiempo a los niños para probar y discutir los sabores y texturas.
- Los niños participan en una actividad gráfica. (vea la Extensión Matemática en la página siguiente)

TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 37, 38

Comparte tu historia

- ¿Que te pareció el rabáno? (fue: picante, crujiente, amargo, diferente color por fuera y por dentro, etc.)
- ¿De qué color es tu vegetal favorito, y por qué?
- ¿Qué vegetal espías en la casa o en la tienda? (zanahorias, brócoli, lechuga, etc.)

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

De la escuela a la casa

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



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

Extensiones de la lección

Actividad de Extensión Matemática

Material: Gráfica creada por el(la) maestro(a)

- Muestre a los niños la gráfica y explique las diferentes partes.
- Los niños marcan sus vegetales favoritos en la gráfica.
- Juntos cuenten cuantas marcas tiene cada vegetal y escriban el número.
- ¿Cuál tiene más?, ¿Cuál tiene menos?, ¿Cómo sabemos esto?
- ¿Qué otros vegetales podríamos agregar a nuestra gráfica?
- Cuelguen la gráfica en el salón de clases.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 12b, 20a, 20c, 37, 38

Yo Espío Caminando

- Den un paseo al aire libre (adentro del edificio si el clima es inclemente) y jueguen “I Spy”(Yo espío).
- Cambien sus pistas: color, forma, tamaño, textura, propósito (Yo espío algo que se puede escalar).
- Los niños toman turnos describiendo objetos.

TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 9a, 11a, 11d, 11e, 12a, 12b, 37, 38

Actividad Física

Música y movimiento

- Encuentre la canción “Vegetable Song” en Youtube (canción en inglés)
<https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Los niños se esparcen en un espacio al aire libre, o alrededor de la habitación. Explique que vamos a escuchar la música y seguir la canción cantando y moviendo el cuerpo.
- Anime a los niños a moverse en diferentes formas mientras cantan (aplaudir, pisar fuerte, levantar las manos, mover las caderas, ponerse en cucillas arriba y abajo, saltar, etc.)
- Comience la música y únase a los niños modelando una variedad de movimientos diferentes.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 11a, 11e, 12b, 35, 37, 38



La Carrera de Revelos

Materiales: Frutas y verduras de plástico o pelotas.

- Los niños se dividen en dos equipos formados detrás de canastas vacías que indican el principio del juego.
- Se colocan canastas llenas de frutas/vegetales, o pelotas al menos 10 pies del principio del juego.
- Uno a la vez, los niños corren al otro lado para tomar un artículo de la canasta. Luego corren de regreso al principio de la línea para dejar caer el articulo en sus canastas vacías y se mueven la parte de atrás de la línea.
- Los equipos pueden alternar la habilidad usada para la siguiente ronda (saltar, gatear, galopar, caminar hacia atras, etc.).

TSGOLD: 2c, 4, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 11e, 37

Educación Física: Usar las Manos y Dedos

- De a los niños tantas oportunidades como sea posible para fortalecer sus músculos de motricidad fina, tanto dentro como fuera del salón de clase.
- Use gis para dibujar afuera, pelotas de estrés para aplastar durante el tiempo libre, o para calmarse, tenga palas disponibles para cavar, plastilina para rodar, etc.
- Desarrollar músculos fuertes en las manos de los niños ayuda a apoyar los movimientos musculares mayores (lanzar y atrapar), habilidades de independencia (cortar frutas o vegetales con cuchillos de plástico, abrir contenedores para comer o beber, alimentarse solos, escribir sus nombres, etc.), y mucho mas!

TSGOLD Objectivo: 7a Demuestra fortaleza y coordinación de la motricidad fina: usa los dedos y las manos



Para actividades adicionales, canciones e información, visite

<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>

ECE Family Letter

I Spy Vegetable



Colorful Vegetables

Vegetables are a great source of vitamins, minerals, and fiber. Fiber can help us feel full. Experts recommend eating a variety of colorful vegetables to get the different nutrients our bodies need.

Kids who help in the kitchen are more likely to try new foods. Your child can make this fun and delicious hands-on recipe below with just a little help from you.

Learn more about vegetables at:
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>
or scan this QR code:



Hummus

Ingredients:

- ¼ cup canned garbanzo beans
- one lemon slice, peel removed
- 1 teaspoon olive oil

Fun Fact: Beans fit in both the vegetable and protein groups of MyPlate.

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Pour beans, lemon and oil into zippered sandwich bag.
3. Remove excess air from bag and seal well.
4. Using fingers, mash ingredients until smooth.
5. Adult snips off bottom corner of bag.
6. Child squeezes hummus onto whole wheat crackers, pita bread or fresh vegetables.



Physical Activity

Kids are more likely to be active when their parents are too! Being active together can promote bonding.

- Find “Vegetable Song” on YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Children catch-on to the movements quickly as this song uses repetition.
- Encourage children to try different ways of moving their bodies while singing along (clap hands, stomp feet, raise arms, move hips, squat up and down, jump around, etc.)
- Start the music and join the children by modeling a variety of different moves.



Spring and summer are great times to try new vegetables. Farmer’s markets are full of fresh produce. Many offer Double Up Food Bucks which matches your dollar, so you get twice the fruits and vegetables.

Find a local farmer’s market by visiting this page <https://doubleupcolorado.org/where-its-at/> or scanning the QR code.



Carta Familiar

Yo espío vegetales



Vegetales de Colores

Aprenda más sobre los vegetales (página en Inglés):

<https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>

o escanée este código QR:



Los vegetales son una gran fuente de vitaminas, minerales y fibra. La fibra puede ayudarnos a sentirnos llenos. Los expertos recomiendan comer una variedad de verduras coloridas para obtener los diferentes nutrientes que nuestros cuerpos necesitan. Los niños que ayudan en la cocina se inclinan más a probar alimentos nuevos. Su hijo(a) puede hacer esta receta que es divertida y deliciosa con sólo un poco de su ayuda.

Hummus:

Ingredientes:

- ¼ de taza de garbanzos enlatados
- 1 rebanada de limón sin cáscara
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Dato curioso: Los frijoles son parte de los vegetales, y también de las proteínas en el modelo de MiPlato.

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Vacíe los garbanzos, el limón y el aceite en una bolsa de sandwich con zipper.
3. Retire el exceso de aire de la bolsa y selle bien.
4. Con los dedos, trituren los ingredientes hasta que estén suaves.
5. El adulto corta la esquina inferior de la bolsa.
6. El niño exprime el hummus sobre galletas saladas de grano entero, pan de pita o verduras frescas.



Actividad Física

¿Sabía que los niños se inclinan a ser más activos cuando sus padres también son activos? Ser activos juntos puede promover estar mas unidos.

- Busquen "Vegetable Song" en YouTube: (canción en Inglés) <https://www.youtube.com/watch?v=RE5twaveVak>
- Esta canción tiene mucha repetición que los niños pueden captar rápidamente.
- Anime a los niños a probar diferentes maneras de mover sus cuerpos mientras cantan (aplaudir las manos, pisar, levantar los brazos, mover las caderas, ponerse en cuclillas, saltar, etc.)
- Comience la música y únase a los niños modelando una variedad de movimientos diferentes.



La primavera y el verano son temporadas perfectas para probar nuevas verduras. Los mercados al aire libre (Farmer's Markets) están llenos de frutas y vegetales frescos. Muchos ofrecen Double Up Food Bucks. Éste es un programa de SNAP que dobla el valor de sus dólares para comprar el doble de frutas y verduras. Encuentre el Farmer's Market en su area en esta pagina de internet (página en Inglés, puede cambiar el idioma en la parte de abajo), <https://doubleupcolorado.org/where-its-at/> o el código QR a la derecha.

