

Nutrition Objective

Children learn the importance of using manners and eating fruits and vegetables at mealtimes and snacks. Children make and taste a vegetable salad.

Materials and Ingredients

tomatoes	can opener
baby greens	cutting board
canned black beans	teacher knife
yellow bell pepper	plastic knives
lime	serving containers
tajin	



Food Preparation

- Open, drain, and rinse black beans; put into serving container.
- Wash pepper, limes, and tomatoes; slice into wedges (enough for everyone to have one piece); put into serving containers.
- Open greens.



Lesson Introduction

Question of the Day: How do you practice good manners when you are eating?

Read and discuss: We Love the Company by Angela Russ-Ayon.

- Why should we take small portions? (review text)
- Why do we wait for everyone to have food before we start eating? (review text)
- How do you use your manners at preschool? (share, take turns, wait in line, eat with our mouths closed, pass the bowl, say “please” and “thank you”)
- Why should we eat fruits and vegetables? (delicious, help us grow, full of nutrients)

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

Lesson Process

- Children and adults wash their hands.
- Introduce and discuss the ingredients that will be used for today’s recipe.
- Children serve themselves sliced pepper and tomato and cut into small pieces.
- Children add a spoonful of black beans on top. Squeeze lime on top (teacher model for children); mix. Sprinkle with tajin if desired.
- Remind children to use “please” and “thank you” at the table.
- Children decide what and how much they will eat at snack and mealtimes.
- Teach children it is okay to say, “No, thank you!” if they don’t want to try something.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

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

Share your Story

- Why is it important to use manners at school and home? (it is kind, sign of respect, etc.)
- How do you use your manners at home?
- What are some of your favorite fruits and vegetables to eat at home?

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

School to Home

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

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



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA’s Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Lesson Extensions

We Love the Company

- Play song #1 “We Love the Company” from the Happy and Healthy CD. Listen to the song, act out the manners, and then discuss the manners mentioned in the lyrics.
- TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11e, 14b, 37

Coffee Filter Art

- Fill one spray bottle with water.
 - Hang one large coffee filter on an easel.
 - Children take turns sharing the markers and coloring the coffee filter, making sure to say “Please” and “Thank You”.
 - Children take turns spraying the coffee filter with water. Allow to dry and share their creation.
- TSGOLD: 2c, 7a, 7b, 8b, 11a, 37, 38

Physical Activity

Music and Movement

- Play song #16 “Make A Letter” on the Happy and Healthy CD.
 - Spread children out around the room or outdoor space.
 - Explain to children that we are going to listen to the music and make different letters using our bodies.
 - Start the music and join the children by modeling the different letters and how they are made.
 - Have children move through each letter slowly and in control to practice good balance while changing positions.
- TSGOLD: 2c, 5, 8b, 11a, 11b, 11e, 35, 37

Beanbag Balancing

- Materials: 1 bean bag per child
- Children take turns calling out body parts. Everyone attempts to balance their bean bag on the identified body part.
 - Add some music and movement to the activity by playing “Bean Bag Rock” which can be found on iTunes or YouTube by using the link or QR code. This song incorporates beans bags, identifying body parts, and following directions.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ish2YYg7onE>
- TSGOLD: 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 12a, 12b, 35, 37



Physical Education: Balance

- Children should be able to sustain balance during simple movement experiences.
 - Balance is a required part of all other skills; it is not only a physical skill but also important for safety.
 - Here are some ways to develop balance: heel-to-toe walking (balance beam, painter’s tape, chalk line), jumping and landing on two feet, hopping on one foot, tricycle riding, and yoga poses.
 - Yoga Pretzel cards: tree pose, airplane, and boat.
 - See pages 98-116 in Encouraging Physical Activity in Preschoolers by Steve W. Sanders for more information and activities on balancing.
- TSGOLD Objective 5 Demonstrates balancing skills

Objetivo de nutrición

Los niños aprenden la importancia de tener buenos modales y comer frutas y verduras en las comidas y meriendas. Los niños preparan y prueban una ensalada de verduras.

Materiales e ingredientes

tomates	abrelatas (uso solo para adultos)
verduras de hojas verdes	tabla para cortar
frijoles negros enlatados	cuchillo del maestro
pimiento amarilla	cuchillos de pastico
limón verde	contenedores para servir
tajín	



Preparación de comida

- Abrir, escurrir y enjuagar los frijoles negros; poner en un contenedor para servir..
- Lave los pimientos, los limones y los tomates; cortar en trozos (suficientes para que todos coman un trozo); poner en el contenedor para servir.
- Abrir verduras de hojas verdes



Introducción de la lección

Pregunta del día: ¿Cómo practicas los buenos modales cuando comes?

Lea y comente: *We Love the Company* por Angela Russ-Ayon.

- ¿Por qué debemos tomar porciones pequeñas? (revisar texto)
- ¿Por qué esperamos a que todos tengan comida antes de empezar a comer?(revisar texto)
- ¿Cómo usas tus modales en el preescolar? (compartir, turnarse, hacer cola, comer con la boca cerrada, pasar el plato, decir “por favor” y “gracias”)
- ¿Por qué deberíamos comer frutas y verduras? (deliciosa, ayúdnos a crecer, llena de nutrientes) TSGOLD: 8a, 9a, 9b,10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de lección

- Niños y adultos se lavan las manos.
- Presente y analice los ingredientes que se utilizarán en la receta de hoy.
- Los niños se sirven el pimiento y el tomate cortados en rodajas y en trozos pequeños.
- Los niños añaden una cucharada de frijoles negros encima. Exprimir lima encima (modelo de maestra para niños); mezcla. Espolvorea con tajín si lo deseas.
- Recuerde a los niños que usen “por favor” y “gracias” en la mesa.
- Los niños deciden qué y cuánto comerán en la merienda y en las comidas.
- Enseñe a los niños que está bien decir: “¡No, gracias!” si no quieren probar algo.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y texturas.

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

Comparta su historia

- ¿Por qué es importante tener buenos modales en la escuela y en casa? (es amable, señal de respeto, etc.)
- ¿Cómo usas tus modales en casa?
- ¿Cuáles son algunas de tus frutas y verduras favoritas para comer en casa?

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

De la escuela al hogar

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



Extensión de la lección

Amamos la compañía

- Ponga la canción #1 “We Love the Company” del CD Happy and Healthy. Escuche la canción, represente los modales y luego analice los modales mencionados en la letra.

TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11e, 14b, 37

Arte del filtro de café

- Llene una botella de spray con agua.
- Cuelgue un filtro de café grande en un caballete.
- Los niños se turnan para compartir los marcadores y colorear el filtro de café, asegurándose de decir “Por favor” y “Gracias”.
- Los niños se turnan para rociar el filtro de café con agua. Dejar secar y compartir su creación.

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

Actividad física

Música y movimiento

- Ponga la canción #16 “Make A Letter” en el CD Happy and Healthy.
- Distribuya a los niños por la habitación o el espacio al aire libre.
- Explique a los niños que vamos a escuchar música y hacer diferentes letras usando nuestro cuerpo.
- Inicie la música y únase a los niños modelando las diferentes letras y cómo se hacen.
- Haga que los niños avancen lentamente y con control en cada letra para practicar un buen equilibrio mientras cambian de posición.

TSGOLD: 2c, 5, 8b, 11a, 11b, 11e, 35, 37

Equilibrio de pufs

Materiales: 1 puf por niño

- Los niños se turnan para nombrar partes del cuerpo. Todos intentan equilibrar su puf sobre la parte del cuerpo identificada.
- Agregue algo de música y movimiento a la actividad reproduciendo “Bean Bag Rock”, que se puede encontrar en iTunes o Youtube mediante el enlace o el código QR. Esta canción incorpora bolsas de frijoles, identifica partes del cuerpo y sigue instrucciones. <https://www.youtube.com/watch?v=lsh2YYg7onE>

TSGOLD: 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 12a, 12b, 35, 37



Educación física: equilibrio

- Los niños deben poder mantener el equilibrio durante experiencias de movimiento simples.
- El equilibrio es una parte necesaria de todas las demás habilidades; No es sólo una habilidad física sino también importante para la seguridad.
- Aquí hay algunas maneras de desarrollar el equilibrio: caminar desde la curación hasta los dedos de los pies (barra de equilibrio, cinta de pintor, línea de tiza), saltar y aterrizar sobre dos pies, saltar sobre un pie, andar en triciclo y posturas de yoga.
- **Tarjetas de Yoga Pretzel:** postura del árbol, avión y barco.

Consulte las páginas 98-116 en Fomentar la actividad física en niños en edad preescolar de Steve W. Sanders para obtener más información y actividades sobre el equilibrio.

TSGOLD Objetivo 5 Demuestra habilidades de equilibrio

Manners

ECE Family Letter



Manners

This week your child practiced manners at school and made a fresh bean salad. An important skill for children to develop is serving themselves foods. Experts agree children eat better when they don't feel pressured to eat.

Give children the opportunity to help make this simple no-cook recipe (cut, rinse, drain, pour, stir).

Recipe

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



Corn and Bean Salad

Ingredients:

- 1 15 oz. can corn, drained
- 1 15 oz. can black beans, drained and rinsed
- 1 red pepper
- 1 yellow squash
- 2 limes
- hot sauce, to taste
- whole wheat tortillas

Directions:

1. Wash hands and produce
2. Cut vegetables into small pieces (your child can use a butter knife to help with this task)
3. Place the cut-up vegetables in a large bowl and add corn and beans
4. Add lime juice and hot sauce
5. Mix well and serve with tortillas



Physical Activity

Learning passing skills helps children build their fine and gross motor skills. These skills are necessary for writing, feeding oneself, and tying shoes.

Here are some fun games you can play at home:

- Use a lightweight ball or a balled-up sock and practice tossing it to each other.
- Throw a lightweight ball up high and take turns hitting it; the goal is to keep it from landing on the ground.
- In a large space or outside, kick or throw a ball to each other.
- Place scarves or washcloths on the ground for targets; toss a ball and aim to have it land on a target.

**Please remember to always listen to your bodies and their needs. Modify any movements*



Having trouble deciding what to eat for dinner or a snack? Use the recipe finder on the Eat Better Together website. Filter by sweet, savory, spicy, meal type, or prep time.

Allow children to choose some of the menu items as this may help them try new foods. Scan the QR code or visit:

<https://eatbettertogetherco.com/recipe-finder>



Buenos Modales

Carta Familiar



Buenos Modales

Esta semana su hijo(a) practicó modales en la escuela, e hizo ensalada fresca de frijoles. Una habilidad importante para que los niños se desarrollen es servirse alimentos por sí mismos. Los expertos dicen que los niños comen mejor cuando no se sienten presionados a comer.

Dé a los niños la oportunidad de ayudar a hacer esta receta simple sin cocinar (cortar, enjuagar, escurrir, vaciar, mezclar).

Receta

Escaneé este código con la cámara de su teléfono para ver un video acerca de como hacer esta ensalada divertida.



Ensalada de elote y frijoles

Ingredientes:

- 1 lata de 15 oz. de elote escurrido
- 1 lata de 15 oz. de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 pimiento rojo
- 1 calabaza amarilla
- 2 limones verdes
- salsa picante al gusto
- tortillas de trigo entero

Instrucciones:

1. Lavarse las manos y lave los vegetales
2. Corte los vegetales en piezas pequeñas (su niño(a) puede usar un cuchillo de mantequilla para ayudar con esta tarea)
3. Ponga los vegetales cortados en un tazón grande, y agregue los frijoles y el elote
4. Agregue el jugo de limón y la salsa picante
5. Mezcle bien y sirva con las tortillas



Actividad Física

Aprender la habilidad de pasar ayuda a los niños a desarrollar sus habilidades motoras finas y gruesas. Estas habilidades son necesarias para escribir, alimentarse y atarse los zapatos.

Estos son algunos juegos divertidos que se pueden jugar en casa:

- Usen una pelota ligera o un calcetín atado en forma de bola y practiquen tirándola de unos a otros.
- Tiren la pelota ligera a lo alto y tomen turnos para lanzarla; la meta es evitar que toque el suelo.
- Pateen o lancen una pelota afuera en dirección de unos a otros.
- Pongan bufandas o toallas pequeñas en el suelo para usar como objetivos. Lancen una pelota apuntando a que aterrice sobre los objetivos.

Por favor recuerde, siempre escuchar su cuerpo y sus necesidades. Modifique cualquier movimiento



¿Tiene problemas para decidir qué preparar para la cena o meriendas? Utilice el buscador de recetas en el sitio web “Eat Better Together” (comer mejor juntos) disponible en español. Utilice los filtros para buscar por: tipo de comida, o tiempo de preparación, dulce, salado, o picante. Permita que los niños elijan algunos de los ingredientes. Esto les ayudará a probar nuevos alimentos.

Escaneé el código QR o visite:

<https://eatbettertogetherco.com/recipe-finder>

