

Nutrition Objective

Children explore fruits and vegetables through shapes. Children create and taste a shape snack treat.

Materials and Ingredients

whole wheat crackers	teacher knife
hummus	cutting board
mini peppers and cucumber	tongs or spoons
paper plates	plastic knives



Food Preparation

- Wash vegetables.
- Cut cucumbers into round thin medallions (*enough for everyone to have two*).
- Place crackers and vegetables into serving containers (*if necessary, cut mini peppers in half so each child has one piece*).



Lesson Introduction

Question of the Day: Why is it important to try a variety of foods? (*It is good for your body, you learn how different foods taste, fruits and veggies have different textures, etc.*)

Read and discuss: Round is a Tortilla by Roseanne Thong.

- After each shape, have children name foods that are that shape (*round: apple, grape; square: bread, cheese; triangle: watermelon slice, tortilla chip, etc.*)
- Many Spanish words are introduced in the text (glossary in back). Discuss the Spanish words and what they mean in English. Spanish speakers can share their expertise; practice the words in both languages.
- Children identify foods in the book they have tried or would like to try.

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

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- **Introduce and discuss** the lesson ingredients and talk about the different shapes. (*square or round: cracker; round: cucumber, garbanzo beans - hummus is made from mashed garbanzo beans; clover: bell peppers*).
- **Model creating shapes** out of cucumber rounds and mini peppers: For example, use a plastic knife and cut a cucumber in half and then in half again to make four triangles.
- **Model** how to make a cracker creation, and encourage children to be creative.
- Give each child a spoonful of hummus.
- Children serve themselves and create their vegetable shapes with plastic knives.
- Children spread hummus on the crackers and use the vegetables to create designs.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

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

Share your Story

- What are your favorite shapes to eat at home? (round kiwi, square cheese, triangle watermelon, etc.)
- Guacamole is a dip mentioned in the book. What other dips do you like? What do you eat with dip? (ranch, salsa, chips, vegetables, fruits, etc.)
- In *Round is a Tortilla*, the grandma is called “abuela”. What do you call your grandma?

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

School to Home

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

Lesson Extensions

Sort Musical Instruments

- Gather all the musical instruments (drums, maracas, triangles, etc.).
- Children identify and sort each instrument by its shape.
- Sort the instruments in a new way by thinking of new categories: large and small, metal, wood, etc.
- If you do not have a variety of instruments, have children think of musical instruments, draw them on the white board, and then sort.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 22, 37, 38

Shape Stamp Art

Materials: variety of thick and thin plastic shapes, paint, paper, brushes, paper plates

- Pour paint onto paper plates.
- Children dip thick plastic shapes into paint or use paintbrushes to paint thin shapes.
- Press the paint-filled shapes onto paper to create a beautiful picture.
- Children identify which shapes they used and share their pictures with the class.

TSGOLD: 2c, 7a, 7b, 8b, 9a, 11a, 11b, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 33, 37, 38

Physical Activity

Music and Movement

Find song #4 “Act Like You are in a Zoo” or song #19 “Animal Acts” on the *Happy and Healthy CD*. Tell the children you are taking a trip to the zoo and will act like different animals throughout the song. Join the children and model each movement; modify movements as needed for children’s individual needs. Encourage children to spread out and move around the room or outdoor space.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 14b, 37

Exploring Shapes while Traveling

- Use painter’s tape, chalk, cones, or movement mats to create large shapes on the ground. Children can help with this.
- Call out traveling skills to complete while following the outline of the shape. Examples: skip around the square, gallop around the circle, crab crawl around the rectangle, etc.
- Children can help choose the movements. This is a great activity works well indoors and outdoors.

TSGOLD: 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 21b, 37

Physical Education: Skills

- Traveling skills are the most basic skills that will make up a child’s foundation of physical skills. These skills include walking, running, skipping, climbing, and galloping. These skills, aside from skipping, typically should be mastered by the age of 5.
- The best way to introduce children to these skills is by modeling the moves next to them and providing cues for refining the skill and many opportunities to practice.
- Practicing traveling skills does not require any equipment and is one of the best ways to get children up and moving and increasing their heart rates.
- See pages 87-96 in *Encouraging Physical Activity in Preschoolers* by Steve W. Sanders for more information and activities on traveling skills.

TSGOLD: Objective 4 Traveling Skills

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



Objetivo de nutrición

Los niños exploran frutas y verduras a través de las formas. Los niños crean y prueban un bocadillo de una forma.

Materiales e ingredientes

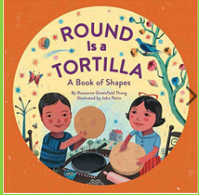
galletas integrales	cuchillo de la maestra(o)
hummus	tabla para cortar
mini pimientos y pepinos	pinzas y cucharas
platos desechables	cuchillos desechables



Preparación de comida

- Lavar las verduras.
- Corte los pepinos en trozos redondos y delgados (*suficientes para que todos tengan dos pedazos*).
- Coloque las galletas saladas y las verduras en recipientes para servir (*si es necesario, corte los mini pimientos por la mitad para que cada niño tenga una pieza*).

Introducción a la lección



Pregunta del día: ¿Por qué es importante probar una variedad de alimentos? (*Es bueno para tu cuerpo, aprendes cómo saben los diferentes alimentos, las frutas y verduras tienen diferentes texturas*)

Leer y conversar: "Round is a Tortilla" por Roseanne Thong.

- Después de cada figura, pídale a los niños que nombren los alimentos que tienen esa forma (redondo: manzana, uva; cuadrado: pan, queso; triángulo: rodaja de sandía, chip de tortilla, etc.)
- Converse sobre las palabras en español y lo que significan en inglés. Practiquen las palabras en ambos idiomas.
- Los niños identifican los alimentos en el libro que han probado o les gustaría probar.

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y converse los ingredientes de la lección y hable sobre las diferentes formas. (cuadrado o redondo: galleta; redondo: pepino, garbanzo- el hummus está hecho de puré de garbanzos; trébol: pimientos).
- Modele la creación de formas con rodajas de pepino y pimientos pequeños: por ejemplo, use un cuchillo de plástico y corte un pepino por la mitad y otra vez por la mitad para formar cuatro triángulos.
- Modele cómo hacer una creación con galletas y anime a los niños a ser creativos.
- Sirva a los niños una cucharada llena de hummus.
- Los niños se sirven solos y crean sus formas vegetales con cuchillos de plástico.
- Los niños esparcen el hummus en las galletas y usan las verduras para crear diseños.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Comparte tu historia

- ¿Cuales son tus formas favoritas para comer en casa? (kiwi-redondo, queso-cuadrado, sandia-triangulo, etc.)
- El guacamole es un aderezo mencionado en el libro. ¿Qué otros aderezos te gustan? ¿Qué comes con aderezo? (papas fritas, verduras, frutas, etc.)
- En Round is a Tortilla, la abuela se llama "abuela". ¿Cómo llamas a tu abuela?

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 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.

Extensiones de lección

Ordenando y clasificando instrumentos musicales

- Úna todos los instrumentos musicales (tambores, maracas, triángulos, etc.).
- Los niños identifican y clasifican cada instrumento por su forma.
- Ordene los instrumentos de una manera nueva pensando en nuevas categorías: grandes y pequeñas, metal, madera, etc.
- Si no tiene una variedad de instrumentos, pida los niños que piensen en instrumentos musicales, dibújelos en la pizarra y luego clasifiquen.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 22, 37, 38

Arte Sellos de formas

Materiales: variedad de formas plásticas gruesas y delgadas, pintura, papel, pinceles, platos de papel

- Sirva la pintura en platos de papel.
- Los niños sumergen figuras plásticas en la pintura o usan pinceles para pintar figuras delgadas
- Presione las formas rellenas de pintura sobre el papel para crear una hermosa imagen.
- Los niños identifican qué formas usaron y comparten su dibujo con la clase.

TSGOLD: 2c, 7a, 7b, 8b, 9a, 11a, 11b, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 33, 37, 38

Actividad física

Música y movimiento

Encuentre la canción #4 "Act Like You Are In A Zoo" o la canción #19 "Animal Acts" en el CD Happy and Healthy. Dígale a los niños que están haciendo un viaje al zoológico y actúen como diferentes animales a lo largo de la canción. Únase a los niños y modele cada movimiento; Modifique los movimientos según sea necesario para las necesidades individuales de los niños. Anime a los niños a extenderse y moverse por la habitación o el espacio al aire libre.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 14b, 37

Explorando formas mientras viajas

- Use cinta de pintor, gis, conos o tapetes de movimiento para crear formas grandes en el suelo. Los niños pueden ayudar con esto.
- Indique habilidades de viaje para completar mientras sigue el contorno de la forma que crearon. Ejemplos: Saltar alrededor del cuadrado, galopar alrededor del círculo, gatear como cangrejo alrededor del rectángulo, etc.
- Los niños pueden ayudar a elegir los movimientos. Esta es una gran actividad para hacer adentro del salón o afuera.

TSGOLD: 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 21b, 37

Educación física: Habilidades de desplazamiento

- Las destrezas de desplazamiento son las más básicas y constituirán la base de las habilidades físicas del niño. Estas habilidades incluyen caminar, correr, saltar, trepar y galopar. Estas habilidades, excluyendo saltar, generalmente deben dominarse a la edad de 5 años.
- La mejor manera de introducir a los niños a estas habilidades es modelando los movimientos junto a ellos y proporcionando señales para refinar la habilidad y dándoles muchas oportunidades para practicar.
- Practicar destrezas de desplazamiento no requiere ningún equipo y es una de las mejores maneras de hacer que los niños se levanten, se muevan y aumenten su ritmo cardíaco.
- Vea páginas 87-96 en Encouraging Physical Activity in Preschoolers por Steve W. Sanders para más información y actividades en habilidades de viaje.

TSGOLD: Objective 4 Traveling Skills

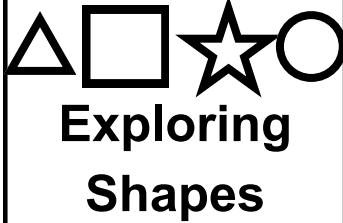
Para actividades adicionales, canciones e información visite

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



ECE Family Letter

What Shapes Can I Eat?



Try exploring new foods with children in fun ways by being creative with their snacks. This can help them with brain development by learning new shapes, discovering colors, and talking about foods.

Everyone can help make this fun hands-on recipe below!

Experts recommend whole grains. Whole grains are packed with vitamins and minerals; they are also full of fiber which makes us feel full. Check out myplate's website: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/make-half-your-grains-whole-grains>

Hummus Dip

Ingredients:

- 1 can garbanzo beans (chickpeas)
- lemon wedges -peels removed
- olive oil
- whole wheat crackers, whole wheat pita bread, or fresh vegetables



Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Put 1/4 cup garbanzo beans in a sandwich bag with a zipper seal.
3. Add a small piece of lemon and 1 teaspoon olive oil.
4. Remove excess air from bag and seal well. Mash beans between fingers until smooth.
5. Adult snips off bottom corner of bag.
6. Child squeezes hummus onto whole wheat crackers, pita bread, or fresh vegetables.
7. Enjoy!



Physical Activity

Dancing while learning is so much fun! Dance along to this silly shapes video: <https://www.youtube.com/watch?v=0B6Ge0FzHG0>

Explain to your child that we are going to watch the video, listen to the music, and follow along. Start the video and join your child by modeling the different moves and directions. When adults are active, children are more likely to be active.



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy
Fun tips to keep your family healthy

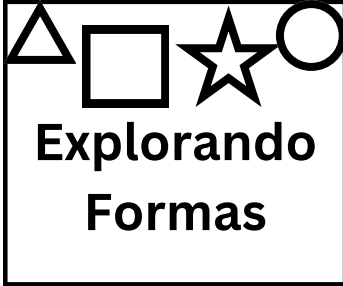
We will send you free weekly texts about ways to eat well and be active together.

- Learn more about our FREE texting program by visiting: <https://redcap.link/T2LH2020>



Carta Familiar

¿Qué formas puedo comer?



Intente explorar nuevas comidas con niños de maneras divertidas siendo creativo con sus bocadillos. Esto puede ayudarles con el desarrollo del cerebro aprendiendo nuevas figuras, descubriendo colores y hablando de alimentos.

¡Todos pueden ayudar a hacer esta receta divertida!

Los expertos recomiendan los granos enteros. Los granos enteros están llenos de vitaminas y minerales; también están llenos de fibra que nos hace sentir satisfechos. Visite el sitio web de myplate: <https://www.myplate.gov/es/tip-sheet/haga-que-la-mitad-de-sus-granos-sean-integrales> (sitio en Español)

Crema de hummus:

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos
- Rebanadas de limón sin la cascara
- Aceite de oliva
- Galleta o pan de pita de grano entero, o vegetales frescos.



Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Ponga ¼ de taza de garbanzos en una bolsa de plástico con sello de cierre/cremallera.
3. Agregue una pieza pequeña de limón y 1 cucharadita de aceite de oliva.
4. Saque el exceso de aire de la bolsa y séllela bien. Apriete los garbanzos con los dedos hasta que estén suaves.
5. Un adulto corta con tijeras la esquina de la bolsa de plástico.
6. El(la) niño(a) exprime la bolsa para sacar los garbanzos en el pan de pita, las galletas o los vegetales.
7. ¡Disfruten!



Actividad Física

¡Bailar mientras aprendemos es muy divertido! Bailen con éste video de formas divertidas: <https://www.youtube.com/watch?v=0B6Ge0FzHG0>
Explique a su niño(a) que vamos a ver el video, escuchar la música y seguir los movimientos. Inicie el video y baile con su niño (a) modelando los diferentes movimientos y direcciones. Cuando usted está activo(a), es más probable que sus niño(a) también esté activo(a).



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Les enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos.

- Obtenga más información sobre nuestro programa de mensajes de texto GRATIS visitando: <https://redcap.link/T2LH2020>

