

# Toddler 18-36 Months

## Fabulous Fruits

<b>Nutrition Objective</b>	Children explore a variety of colorful fruits through pictures in books and by tasting a canned and a fresh fruit.		
<b>Materials and Ingredients</b>	canned peaches avocado whole wheat crackers	teacher knife and cutting board serving containers paper plates toddler knives	  
<b>Food Preparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drain and rinse canned peaches to remove excess sugar. Place in a serving container.</li> <li>Wash the avocado. Cut into the center length-wise until you hit the pit. Cut around the pit, rotating the avocado as you cut. Twist and rotate each half in opposite directions until they separate.</li> <li>To remove the pit, hold the avocado with the pit facing away from you with two hands. Using thumbs push on the pit through the skin and it will pop out.</li> <li>Save the pit to show children.</li> </ul>		
<b>Lesson Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Read and Discuss:</u> the provided fruit board book.</li> <li>Read each page and allow children time to discuss new and familiar fruits.</li> <li>Tell students that fruits have seeds inside which can grow into new plants.</li> <li>Discuss the colors of each fruit, what fruits they see, etc.</li> <li>Ask children which fruits they like or would be willing to try.</li> </ul> <p>TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38</p>		
<b>Lesson Process</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Everyone washes their hands.</li> <li><u>Introduce and discuss</u> the ingredients for today's recipe. Show children the peach slices and talk about their color. Tell children that peaches grow on trees and discuss what they smell like and feel like: "<i>They smell sweet. The peaches feel squishy and soft.</i>"</li> <li>Discuss the color of the avocado and tell children that avocados also grow on trees and are a fruit.</li> <li>Scoop the avocado into a serving dish and use a spoon or fork to mash into a soft consistency.</li> <li><u>Demonstrate</u> for children dipping a cracker into the avocado to taste it.</li> <li>Scoop some avocado onto each child's plate and serve with crackers. Serve each child a few peach slices and allow them to cut into smaller pieces using toddler-safe knives.</li> <li>Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.</li> </ul> <p>TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38</p>		
<b>Lesson Extension: Fine motor activity</b>	<p><u>Materials:</u> plastic bin, plastic fruit, water, small brushes, eyedropper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fill plastic bin with enough water in which children can play.</li> <li>Children wash plastic fruit.</li> <li>Add an eyedropper or small brushes to enhance fine motor skills practice.</li> </ul> <p>TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b</p>		
<b>Physical Activity: Scarf Dance</b>	<p><u>Materials:</u> small scarves</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Children stand in a gross motor movement area.</li> <li>Demonstrate how to toss the scarf in the air with two hands and catch with two hands. Then demonstrate a one-handed toss and catch.</li> <li>Play music or sing and encourage children to dance as they toss and catch the scarves.</li> <li>If children have difficulty with this activity: <ul style="list-style-type: none"> <li>Child holds the scarf with thumb and forefinger to drop on the floor and pick-up.</li> </ul> </li> </ul> <p>TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a</p>		
<b>School to Home</b>	<p><i>Send home family letters to share the fun activities children did in the classroom.</i></p>		

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



Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.



# Edades 18 a 36 meses

## Frutas fabulosas



### Objetivo de nutrición

Los niños exploran una variedad de frutas coloridas a través de imágenes en libros y prueban frutas frescas y enlatadas.

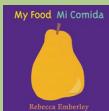
### Materiales e ingredientes

duraznos enlatados aguacate galletas integrales	cuchillo de maestro(a) y tabla para cortar recipientes para servir platos desechables cuchillos para niños	
---	---	--

### Preparación de comida

- Escurrir y enjuagar los duraznos enlatados para eliminar el exceso de azúcar. Coloque en un recipiente para servir.
- Lave el aguacate. Corte al centro del aguacate y a lo largo hasta que toque el hueso. Corte alrededor del hueso dándole vuelta al aguacate mientras corta. Tuerza y jale las dos mitades hasta que se separen.
- Quite el hueso del aguacate con el hueso lejos de usted usando dos manos. Usando los pulgares empuje el hueso hacia afuera.
- Guarde el hueso para mostrarlo a los niños.

### Introducción de la lección



Lea y converse: *My Food Mi Comida* de Rebecca Emberley

- Lea cada página y de tiempo para que los niños conversen sobre frutas nuevas y familiares que ven.
- Dígame a los niños que las frutas tienen semillas dentro de ellas, y se convierten en nuevas plantas.
- Conversen sobre los colores de cada fruta, qué frutas ven, etc.
- Pregunte a los niños que frutas les gusta, o cuáles quisieran probar.

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

### Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y hable sobre los ingredientes de la receta de hoy. Muestre a los niños las rodajas de durazno y hable sobre su color. Dígame a los niños que los duraznos crecen en los árboles y hablen sobre cómo huele y cómo se sienten: "Huelen dulce. Los duraznos se sienten blandos y suaves".
- Discuta el color del aguacate y dígame a los niños que los aguacates también crecen en los árboles y son una fruta.
- Coloque el aguacate en un plato para servir y use una cuchara o un tenedor para triturarlo hasta obtener una consistencia suave.
- Demuestre a los niños mojar una galleta en el aguacate para probarlo.
- Coloque un poco de aguacate en el plato de cada niño y sírvalo con galletas saladas. Sirva a cada niño algunas rodajas de durazno y déjelos cortar en trozos más pequeños con cuchillos aptos para niños pequeños.
- Coman juntos y den tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y texturas.

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

### Extensión de la lección: Actividad motora fina

Materiales: contenedor de plástico, fruta de plástico, agua, cepillos pequeños, gotero

- Llene el recipiente de plástico con suficiente agua para que los niños jueguen.
- Los niños lavan la fruta de plástico.
- Agregue un gotero o cepillos para practicar las habilidades motoras finas.

TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b

Materiales: pequeñas bufandas cuadradas

- Los niños se paran en un área de movimiento motor grueso.
- Demuestre como lanzar la bufanda al aire con las dos manos y atraparla con las dos manos. Luego demuestre como lanzar y atrapar la bufanda con una mano.
- Ponga música o cante y anime a los niños a bailar mientras lanzan la bufanda al aire y la atrapan.
- Si los niños tienen dificultades con esta actividad:
  - Los niños pueden agarrar la bufanda con el pulgar y el índice para dejarla caer al suelo y luego volver a levantarla. Repetir.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a

### De la escuela a la casa

Envíe las cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que realizaron los niños en el aula.

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



Division of Food & Energy Assistance

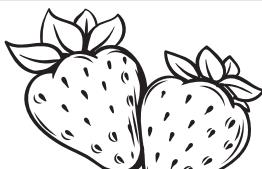
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



# Fabulous Fruits!

## Toddler Family Letter



### Fabulous Fruits!

This week at school, your toddler had the opportunity to taste avocados and peaches and they learned what a fruit is. Children learned that fruits are foods that have seeds or pits that can be planted to grow a new fruit!

*Did you know that some of the foods we refer to as vegetables are actually fruits? For example:*

*Avocados, tomatoes, zucchini, and even cucumbers are actually fruits!*

Take some time during your snack to talk with your toddler about which foods on their plate are fruits.

### Recipe

#### Peachy Pizza:

##### Ingredients

- whole wheat english muffins
- cream cheese spread
- canned diced peaches



\$1.59/6ct



\$2.59/8oz



\$1.59/can

##### Directions

1. Wash hands.
2. Open peaches and drain to remove excess sugar.
3. Your toddler can help pour the peaches into a serving dish.
4. Help your toddler spread cream cheese onto one half of a whole wheat English muffin, with your hand over theirs. Then allow them to scoop peaches on top.
5. Taste! Enjoy!



### Physical Activity

**Fruit Juice Dance Along:** Turn on this dance-along song and act out the different actions of bananas, oranges, and grapes.

- This song incorporates chopping, squeezing, and stomping the fruit as well as following directions.
- Model the movement for your toddler as well.

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



### Text2LiveHealthy

#### Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts with ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources, and information about events in your area. Scan the QR code to enroll in this program.

Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/mprc/text2livehealthy>



Text2LiveHealthy

# ¡Frutas fabulosas!

## Carta familiar



Esta semana en la escuela, su niño pequeño tuvo la oportunidad de probar aguacates y duraznos y aprendió qué es una fruta. Los niños aprendieron que las frutas son alimentos que tienen una semilla o un hueso en el interior que se puede plantar para cultivar una fruta nueva. ¿Sabía que algunos de los alimentos a los que nos referimos como verduras son en realidad frutas? Por ejemplo: ¡Los aguacates, los tomates, los calabacines e incluso los pepinos son frutas! Tómese un tiempo durante su merienda para hablar con su niño pequeño sobre qué alimentos en su plato son frutas.

## Receta

### Pizza de durazno:

#### Ingredientes

- panecillo inglés de trigo integral
- queso crema
- duraznos enlatados en cubitos



\$1.59/6 cada uno



\$2.59/8oz



\$1.59/lata

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos.
2. Abra los duraznos y escurra el jugo de la lata.
3. Pídale a su niño que le ayude a poner los duraznos en un plato para servir.
4. Ayude a su niño a untar queso crema en la mitad de un panecillo inglés integral, con su mano, sobre la de ellos, luego permitale colocar duraznos encima.
5. Puebe y disfrute!



### El baile de la ensalada : Ponga esta canción y disfruten bailando en familia.

- Esta canción ayuda en la memoria, concentración y atención.
- Invita al movimiento y contribuye a potenciar el control rítmico del cuerpo y a mejorar su coordinación y su sentido espacial.

*\*Por favor recuerde de siempre escuchar su cuerpo y sus necesidades. Modifique cualquier movimiento.*



**Text2LiveHealthy**

## Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área. Escanee el código QR para inscribirse en este programa.

Tarifas por mensajes y datos pueden aplicar. Envíe la palabra AYUDA para más información. Envíe la palabra PARAR al 97699 para dejar de recibir mensajes. No necesita comprar nada para participar. Para la política de privacidad y Términos y Condiciones visite: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmpc/text2livehealthy>

