



<h2>Nutrition Objective</h2>	<p>Children explore a variety of colorful fruits through pictures in books and by tasting mashed avocado and canned peaches.</p>								
<h2>Materials & Ingredients</h2>	<table border="0"> <tr> <td>canned peaches</td> <td>teacher knife and cutting board</td> </tr> <tr> <td>avocado</td> <td>serving containers</td> </tr> <tr> <td>whole wheat crackers</td> <td>paper plates</td> </tr> <tr> <td></td> <td>toddler knives</td> </tr> </table> 	canned peaches	teacher knife and cutting board	avocado	serving containers	whole wheat crackers	paper plates		toddler knives
canned peaches	teacher knife and cutting board								
avocado	serving containers								
whole wheat crackers	paper plates								
	toddler knives								
<h2>Food Preparation</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • Drain and rinse canned peaches to remove excess sugar. Place in a serving container. • Wash the avocado. Cut into the center of the avocado length-wise until you hit the pit. Cut around the pit, rotating the avocado as you cut. Twist & rotate each half in opposite directions until they separate. • 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, it will pop right out. • Save the pit to show children. 								
<h2>Lesson Introduction</h2>	<p><u>Read and Discuss:</u> various fruit board books.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Read each page and allow children time to discuss new and familiar fruits. • Tell students fruits have seeds inside them that grow into new plants. • Discuss the colors of each fruit, what fruits they see, etc. • Ask children which fruits they like or would be willing to try. <p>TS GOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38</p>								
<h2>Lesson Process</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • Everyone washes their hands. • <u>Introduce and discuss</u> the ingredients for today's recipe. Show the children the peach slices and talk about what color they are. Tell children that peaches grow on trees. Discuss what they smell like: <i>sweet</i>, feel like: <i>soft</i>, <i>wet</i>. Tell children that peaches are a fruit and they have a pit/seed inside them. • Show children the avocado, and show them the pit/seed from inside. Discuss the color of the avocado, and tell children that avocados also grow on trees. Tell children that avocados are also a fruit. • Scoop the avocado into a serving container. Use a spoon or fork to mash into a soft consistency. • <u>Demonstrate</u> for children dipping a cracker into the avocado and having a taste. • Scoop a small amount of avocado onto each child's plate, and serve a few crackers for dipping. • Serve the peach slices, and allow children to cut into smaller pieces with toddler safe knives. • Eat together and give children time to taste and comment on the colors, shapes, and flavors. <p>TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38</p>								
<h2>Lesson Extension: Fine motor activity</h2>	<p><u>Materials:</u> plastic bin, plastic fruit, water, small brushes, eyedropper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fill plastic bin with enough water in which children can play. • Children wash plastic fruit. • Add an eyedropper or small brushes to enhance fine motor skills practice. <p>TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b</p>								
<h2>Physical Activity: Scarf Dance</h2>	<p><u>Materials:</u> small square scarves</p> <ul style="list-style-type: none"> • Children stand in a gross motor movement area. • Demonstrate how to toss the scarf in the air with two hands and catch with two hands. Then demonstrate one handed toss and catch. • Play music or sing and encourage children to dance as they toss the scarf and catch the scarf. • If children have difficulty with this activity: <ul style="list-style-type: none"> ○ Children grab the scarf with thumb and forefinger to drop on the floor and then pick back up. Repeat. <p>TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a</p>								
<h2>School to Home</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Do you use a platform to communicate with families?</u> If so, share pictures of their children tasting our Fabulous Fruits recipe and encourage them to try it at home. 								

Objetivo de nutrición	<p>Los niños exploran una variedad de frutas coloridas a través de imágenes en libros y probando puré de aguacate y duraznos enlatados.</p>
Materiales e ingredientes	<p>duraznos enlatados aguacate galletas integrales</p> <p>cuchillo de maestro(a) y tabla para cortar recipientes para servir platos desechables cuchillos para niños</p> 
Preparación de comida	<ul style="list-style-type: none"> • Escurrir y enjuagar los duraznos enlatados para eliminar el exceso de azucar. 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	<p><u>Lea y converse:</u> libros sobre <i>frutas</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Converse sobre los colores de cada fruta, qué frutas ven, etc. • Pregunte a los niños que frutas les gusta, o cuales quieren probar. <p>TS GOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38</p>
Proceso de la lección	<ul style="list-style-type: none"> • Todos se lavan las manos. • <u>Presente y discuta</u> los ingredientes para la receta de hoy. Muestre a los niños las rodajas de durazno y hablen acerca del color de los duraznos. Dígame a los niños que los duraznos crecen en árboles. Hablen sobre el olor: dulce; como se sienten: suaves, mojados. Dígame a los niños que los duraznos son una fruta y tiene un hueso/semilla adentro. • Enseñe a los niños el aguacate y el hueso/semilla. Hable sobre el color de los aguacates, y dígame a los niños que los aguacates también crecen en los árboles, y al igual que el durazno, es una fruta. • Quite la cáscara y sirva el aguacate en un recipiente. Use una cuchara o tenedor para aplastarlo y mezclarlo hasta obtener una consistencia suave. <u>Demuestre</u> a los niños cómo pueden meter una galleta en el aguacate y probarla. • Sirva una pequeña cantidad de aguacate en el plato de cada niño, y agregue galletas. • Sirva las rodajas de durazno y permita que los niños corten los trozos más pequeños usando los cuchillos para niños. • Coman juntos y den tiempo para que los niños prueben y comenten sobre los colores, formas y sabores. <p>TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38</p>
Extensión de la lección: Actividad motora fina	<p><u>Materiales:</u> contenedor de plástico, fruta de plástico, agua, cepillos pequeños, gotero</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b</p>
Actividad física: Baile de bufandas	<p><u>Materiales:</u> pequeñas bufandas cuadradas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Los niños pueden agarrar la bufanda con el pulgar y el índice para dejarla caer al suelo y luego volver a levantarla. Repetir. <p>TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a</p>
De la escuela a la casa	<ul style="list-style-type: none"> • <u>¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias?</u> Si es así, comparta fotos de sus hijos probando nuestra receta de Frutas Fabulosas y anímelos a probarla en casa.