

Toddler 18-36 Months Families

Nutrition Objective

Children are offered a taste of mandarin oranges and cucumbers while practicing family-style serving.

Materials and Ingredients

canned mandarin oranges
cucumber

teacher knife and cutting board
serving container
paper plates
plastic knives



Food Preparation

- Wash and peel the cucumber. Cut it into small pieces appropriate for toddlers and place into a serving container.
- Drain mandarin oranges and place them into a serving container.

Lesson Introduction



Read and Discuss: *Dim Sum for Everyone* by Grace Lin.

- Point out the pictures to children and indicate how families eat together.
 - Bring attention to how each person has a different favorite food.
 - Ask children about their favorite foods.
- Use pictures to help define vocabulary such as favorite, little (point out that everything involving Dim Sum is little), dishes.

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

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- Introduce and discuss the ingredients for today's recipe. Show the children the cucumber and ask if they remember trying it before.
- Open the mandarin oranges and explain that mandarin oranges grow from seeds just like pumpkins. Mandarin oranges can also be canned.
- Tell children that mandarin oranges are fruits and cucumbers are vegetables and that fruits and vegetables help their bodies grow.
- Demonstrate how to cut a mandarin orange section and cucumber.
- Serve cucumber and mandarins. Allow children to try cutting with the toddler-safe knives.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

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

Art Activity - Favorite Meals

Materials: small paper plates and jumbo crayons

- The teacher asks children to share their favorite meals and writes them on plates.
- Children "draw" and color their favorite meals on the plate to share with the class and then take home to their families.

TSGOLD: 7a, 7b, 8, 9, 10, 11a, 12a

Physical Activity - Ball Toss

Skill: aiming and throwing

Materials: various balls; bins or containers large enough to hold balls.

- Place a few large containers in a row. Children stand a few inches away from the containers, both feet facing forward.
- Give hand-over-hand instruction to teach children how to complete an underhand toss. Practice aiming and tossing balls into the containers.
- If children have difficulty with this activity:
 - Children stand closer to the containers.
 - The teacher models an underhand toss into one of the containers.

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

School to Home

Do you use a platform to communicate with families?

If so, share pictures of their children cutting and tasting cucumbers and mandarin oranges.



Edades 18 a 36 meses

Familias

Objetivo de nutrición

Los niños prueban las mandarinas y los pepinos mientras practican servirse al estilo familiar.

Materiales e ingredientes

mandarinas enlatadas
pepino

cuchillo de adulto y tabla para cortar
recipientes para servir
platos de papel/cartón
cuchillos de niños pequeños



Preparación de comida

- Lave y pele el pepino. Córtele en piezas de tamaño adecuado para niños pequeños y póngalo en los recipientes para servir.
- Escorra las mandarinas y póngalas en un recipiente para servir.

Introducción de la lección



Lean y discutan: Dim Sum for Everyone, por Grace Lin.

- Señale las imágenes a los niños e indique cómo las familias comen juntas.
 - Muéstrelas cómo cada persona tiene una comida favorita diferente.
 - Pregúntele a los niños cuáles son comidas favoritas.
- Señale y ayude a definir vocabulario como favorito, y platos pequeños (señale que todo lo que involucra Dim Sum es pequeño).

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
 - Presente y hable de los ingredientes de la receta de hoy. Muestre a los niños el pepino y pregúntele si recuerdan haberlo probado antes;
 - Abra las mandarinas y explique que al igual que las calabazas, las mandarinas crecen de una semilla, pero también pueden venir en una lata.
 - Dígales a los niños que las mandarinas son una fruta, y los pepinos son un vegetal. Las frutas y vegetales ayudan a sus cuerpos a crecer.
 - Demuestre como cortar los gajos de mandarinas.
 - Sirva los pepinos y mandarinas. Permita que los niños intenten cortar los suyos con los cuchillos especiales para ellos.
 - Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.
- TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Actividad de arte: comidas favoritas

Materiales: Fotografías de familias disfrutando de su comida favorita (de los niños, o de revistas, etc.).

- Pida a las familias que traigan una fotografía donde están juntos disfrutando su comida favorita.
- Muestre a los niños las fotografías, y déles la oportunidad de reconocer a los miembros de su familia. Haga preguntas sobre las fotografías.

TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

Actividad física - Lanzamiento de pelota

Habilidad: apuntar y lanzar

Materiales: varias pelotas; recipientes suficientemente grandes como para contener pelotas.

- Coloque algunos recipientes grandes en una fila. Los niños se paran a unas pocas pulgadas de los contenedores, con ambos pies mirando hacia adelante.
- Dé instrucciones de mano sobre mano para enseñar a los niños cómo completar un lanzamiento por debajo de la mano. Practica apuntar y lanzar pelotas a los contenedores.
- Si los niños tienen dificultad con esta actividad: Los niños se paran más cerca de los contenedores. El maestro modela un lanzamiento por debajo hacia uno de los recipientes.

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

De la escuela a la casa

¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias?

Si es así, comparta fotografías con las familias de sus niños cortando y probando las mandarinas y pepinos.

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



All About Families

Toddler Family Letter



Families!

This week, your toddler tasted fruits and vegetables in class as part of their nutrition lesson. During the lesson, your toddler's class also read a story about families sharing their favorite foods and then talked about what their favorite foods are. Encourage conversation with your toddler at home by modeling: *"My favorite food is strawberries because they are sweet! They are yummy! What is your favorite food? What foods do you think are yummy?"*

Recipe

For more simple snack recipes scan the QR code.



Fruit Cracker Bites:

Ingredients

- whole wheat round crackers
- low-fat cream cheese
- strawberries



\$3.49/box



\$2.59/8oz



\$2.79/lb

Directions

1. Wash hands.
2. Spread cream cheese onto cracker.
3. Cut strawberries into small pieces to place on top of cream cheese.
4. Enjoy!

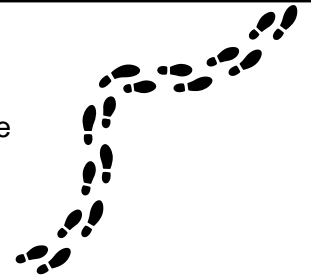


Physical Activity

Indoor sensory path:

Enjoy a fun family activity together by having the whole family help create an indoor sensory path for everyone to explore. Use different textured pillows, blankets, towels, and hard books as stepping stones. Your child can practice walking like different animals and feel the different textures on their hands and feet.

Be sure to adapt the movement to your child's ability.



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



Adult Wellness Workshops

We offer wellness workshops for adults to share ideas for creating healthy habits at home. Join us for a free workshop and learn more about how to be active as a family, tips for picky eaters, drinking better beverages, and eating more fruits and veggies.

Scan the code with your phone's camera and fill out the form to SIGN UP.

Todo sobre familias

Carta Familiar



Familias!

Esta semana, su niño(a) probó una fruta y verdura en clase como parte de su lección de nutrición. Durante la lección, la clase de niños pequeños también leyó una historia sobre familias que comparten sus comidas favoritas y luego habló sobre cuáles son sus comidas favoritas. Fomente la conversación con su niña(o) pequeño en casa modelando: “¡Mi comida favorita son las fresas porque son dulces! ¡Son deliciosos!Cuál es tu favorito, qué alimentos crees que son deliciosos?”

Receta

For more recipes visit
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
y seleccione "En Español"



Bocaditos de galletas de fruta:

Ingredientes

- galletas redondas de trigo integral
- queso crema bajo en grasa
- fresas



\$3.49/box



\$2.59/8oz



\$2.79/lb

Instrucciones:

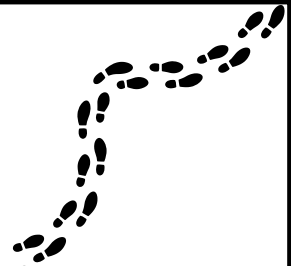
1. Lávese las manos
2. Extienda el queso crema en la galleta
3. Corte las fresas en trozos pequeños para colocar encima del queso crema.
4. ¡Disfruta!



Actividad Física

Camino sensorial interior:

Disfrute de una actividad divertida familiar juntos haciendo que toda la familia ayude a crear un camino sensorial interior para que todos lo exploren. Use diferentes almohadas texturizadas, mantas, toallas y libros duros como escalones. Su hijo(a) puede practicar caminar como diferentes animales y sentir las diferentes texturas en sus manos y pies. Asegúrese de adaptar el movimiento a la capacidad de su hija(o).



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



Talleres de bienestar para adultos

Ofrecemos talleres de bienestar para adultos para compartir ideas para crear hábitos saludables en el hogar. Únase a nosotros para un taller gratuito y aprenda más sobre cómo ser activo en familia, consejos para comedores exigentes, beber mejores bebidas y comer más frutas y verduras.

Escanee el código con la cámara de su teléfono y complete el formulario para REGISTRARSE.