Niños 18 a 36 meses
Frutas y verduras

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños exploran, prueban y aprenden sobre una variedad de frutas y verduras y por qué es importante comerlas.

Materiales e ingredientes

cebolleta
Aceitunas negras rebanadas enlatadas
tabla para cortar
cuchillo de maestro
cuchillo para niños pequeños
cucharas
platos de papel
recipientes para servir
abrelatas



Preparación de comida (de acuerdo a la guias de CACFP)

Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.

- Lave las cebolletas, abra las aceitunas y escúrralas.
- Corte las cebolletas en **trozos pequeños de 1/2 pulgada**, de oportunidad a los niños de cortarlas en trozos pequeños con sus cuchillos.
- Ponga los alimentos en recipientes separados.

Introducción de la lección



Lean y discutan: *Frutas y Verduras* por Gladys Rosa-Mendoza.

- Pregúnteles a los niños si reconocen algunas de las frutas y verduras del libro. Por ejemplo, señale los plátanos y diga: “¿Quién ha probado el plátano?” “¿Cómo se llama esta verdura?”.
- Pregúnteles a los niños qué frutas o verduras les gusta comer.

TSGold: 11a, 12b, 17a, 17b, 18a, 18c

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Muéstreles a los niños los alimentos que probarán hoy y pregúnteles si los han probado antes.
- Sirva los alimentos en un plato, y de a los niños la oportunidad de cortar con los cuchillos para niños pequeños.
- Anime a los niños a lamer, oler, tocar y mordisquear los alimentos.
- Coma con los niños y modele hablando sobre las diferentes texturas y sabores de los alimentos. Por ejemplo: “¡Estas cebollas son crujientes! ¡Estas aceitunas son suaves!”

TSGold: 1b, 1c, 2c

Extensión de la lección

Jugando con pompones
Materiales: vasos, pompones gigantes o bolas de algodón, pinzas de cocina, cucharas de plástico.

- Coloque varios vasos y pompones, o bolas de algodón sobre una mesa.
- Demuestre a los niños cómo sacar los pompones o las bolas de algodón con la cuchara para colocarlos o sacarlos a uno de los vasos. De a los niños instrucciones paso a paso, para ayudarlos si tienen problemas con este movimiento.
- Demuestre agarrando y soltando los pompones o bolas de algodón con las pinzas para ponerlos en los vasos o sacarlos. Si es necesario, de a los niños instrucciones paso a paso.

*Si los niños tienen problemas con la cuchara o las pinzas, deles a los niños instrucciones paso a paso, como se menciona arriba, Pero pueden usar sus manos para tomar los pompones o bolas de algodón
TSGold: 1b, 2a, 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 11d, 11e, 28

Actividad física

Lanzamiento de bolsas de frijol- adentro o afuera
Materiales: bolsas de frijol y aros

- *Ponga los aros en línea recta en el piso o afuera en el suelo.*
- *Los niños sostienen las bolsas de frijol mientras se paran frente a los aros.*
- *Demuestre a los niños cómo lanzar las bolsas de frijol hacia adentro de los diferentes aros tirando con la mano abajo.*

Aumente el desafío para los niños mayores y más avanzados: comience más lejos de los aros y demuestre el lanzamiento tirando con la mano arriba.
**Si los niños tienen problemas lanzando con la mano arriba deles instrucciones paso a paso, o deje que lancen tirando con la mano abajo y disminuya un poco la velocidad. Si los niños tienen problemas lanzando con la mano abajo deles instrucciones paso a paso.*
TSGold: 1b, 3a, 3b, 6, 7a, 8a, 8b

De la escuela a la casa

Envíe a casa las cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases y para mostrar las formas en que pueden incluir a toda la familia.

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

RMPRC School Wellness Program

SNAP-Ed Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Depatamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades