

Toddler 18-36 Months

Germs & Handwashing

Nutrition Objective

Children learn about the importance of washing their hands properly to avoid spreading germs. Children are offered a taste of seasonal fruits and vegetables.

Materials and Ingredients

seasonal fruits and/or vegetables teacher knife
paper plates cutting board
plastic knives tongs or spoons
serving containers



Food Preparation

- Wash seasonal fruits and vegetables.
- Cut into an appropriate number of pieces for the class.
- Place in serving containers.



Lesson Introduction

Read and discuss: *Wash, Wash, Wash* by Pamela Chanko and Alicia Padron

- Point out the pictures to children and teach important vocabulary for washing their hands:
 - wash, hands, germs, soap, sink
- Check out this video to learn the sign for “wash” in American Sign Language

https://www.youtube.com/watch?v=V_yIAccXiNO
TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 11a, 11e, 12b, 17a, 18a, 37, 38

Lesson Process

- Using the 20 second “This is the way we wash our hands” song, demonstrate the action of washing your hands. Include all steps.
 - *“This is the way we wash our hands, wash our hands, wash our hands. This is the way we wash our hands for 20 seconds at least. Lather up and rub a dub dub, rub a dub dub, rub a dub dub. Lather up and rub a dub dub for 20 seconds at least. One more time before we’re done, before we’re done, before we’re done. One more time before we’re done, now that’s 20 seconds a piece.”*
- Children and adults wash their hands while singing the song. Remind children they are getting rid of germs. Use hand over hand instruction when necessary.
- Introduce and discuss the seasonal fruits and/or vegetables.
- Model using spoons or forks (rather than fingers) to take food from containers.
- Children serve themselves and use toddler knives to cut the food into smaller bites.
- Eat together and give children time to taste and react to the foods.

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

Music and Movement

- Find song #11 “We Wash Up” on the Happy and Healthy CD.
- Everyone stands or sits in a circle and rubs their hands together like they are washing. Use hand-over-hand instruction where necessary.

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

Physical Activity

Skill: walking and balance

Materials: rings

- Place rings on the ground in a line with a few feet of space between each.
- Children practice walking from one ring to the next.

TSGOLD: 4, 5

School to Home

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

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



Niños de 18 a 36 meses

Gérmenes y Lavado de Manos

Objetivo de nutrición

Los niños aprenden la importancia de lavarse las manos adecuadamente para evitar el contagio de gérmenes. Los niños prueban frutas y verduras de temporada.

Materiales e ingredientes

frutas y/o vegetales de temporada
platos de papel
cuchillos de plástico
recipientes para servir

cuchillo de adulto
tabla para cortar
pinzas o cucharas



Preparación de comida

- Lavar las frutas y vegetales.
- Cortar en un número adecuado de piezas para la clase.
- Colocar en recipientes para servir.

Introducción de la lección



Lean y discutan: Wash, Wash, Wash by Pamela Chanko and Alicia Padron

- Señale las fotos a los niños y enseñe vocabulario importante para lavarse las manos:
 - Lavar, manos, gérmenes, jabón, fregadero
- Vea este video para aprenderla palabra "lavar" en lenguaje de señas americano:
<https://youtu.be/nQsFdSFY6PY>

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

Proceso de la lección

- Demuestre la acción de lavarse las manos. Incluya todos los pasos.
- Utilice la canción 20 segundos " This is the way we wash our hands (Esta es la forma en que nos lavamos las manos)".
- Los niños hacen las acciones de lavado de manos con los maestros mientras cantan la canción.
- Niños y adultos se lavan las manos. Recuerde a los niños que se están deshaciendo de los gérmenes.
- Presente y hable de las frutas y/o vegetales de temporada.
- Modele utilizando cucharas y tenedores (en lugar de dedos) para tomar alimentos de los recipientes.
- Los niños se sirven a sí mismos y usando cuchillos para bebé cortan la comida en piezas más pequeñas.
- Coman juntos, y dé tiempo a los niños para saborear y reaccionar a los alimentos.

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

Música y movimiento

- Los Encuentre la canción #11 "We Wash Up" (nos lavamos), en el CD Happy and Healthy (Feliz y Saludable).
- Todos se ponen de en un círculo y se frotan las manos como si se las estuvieran lavando.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8b, 11a, 3

Actividad física

Habilidad: caminar y mantener el equilibrio

Materiales: anillos

Coloque los anillos en el suelo en una línea con unos pocos pies de espacio entre cada uno. Los niños practican caminar de un anillo al siguiente.

TSGOLD: 4, 5

De la escuela a la casa

Enviar las cartas familiares a la casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

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



Germs & Handwashing

Toddler Family Letter

Wash YOUR Hands



Dear Families,

This year your child will be trying new foods and recipes using different fruits and vegetables. Watch for new recipes and fun activities to try at home every month! This week your toddler practiced washing their hands and saying “bye-bye” to germs. Try this song at home to encourage washing hands for at least 20 seconds.

(To the tune of “The Wheels on the Bus”): *This is the way we wash our hands, wash our hands, wash our hands. This is the way we wash our hands for 20 seconds at least. • Lather up and rub a dub dub, rub a dub dub, rub a dub dub. Lather up and rub a dub dub for 20 seconds at least. • One more time before we’re done, before we’re done, before we’re done. One more time before we’re done, now that’s 20 seconds a piece.*

Recipe

For more recipes visit
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>



Fruit Yogurt

Ingredients:

- 1 cup diced banana chunks
- 1 cup peach chunks, fresh or canned (in juice)
- 1 cup low-fat yogurt



\$1.59/can \$1.49/5oz \$.59/lb



Directions:

1. Wash your hands.
2. Dice bananas.
3. Open and drain peaches, or slice fresh peaches into chunks.
4. Mix fruit and yogurt in a bowl.
5. Use a spoon or graham crackers, scoop, and enjoy!



Physical Activity

DANCE PARTY!

Turn on your child's favorite music and start dancing! Grab some scarves or noise makers (pots, pans, and lids work great) or just move to the music. Dancing can help children learn different movement skills. Try marching, jumping, and spinning.

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



Scan the QR code with your phone's camera for a fun song to play.



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.

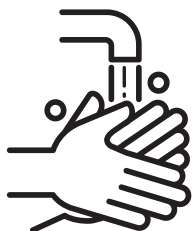
Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit:
<https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>



Gérmenes y Lavado de Manos

Carta Familiar

Lávese las manos



Queridas familias,

Este año, su niño(a) probará nuevos alimentos con recetas que usan diferentes frutas y verduras. ¡Esté atento a nuevas recetas y actividades divertidas para probar en casa todos los meses! Esta semana, su niño(a) aprendió a lavarse las manos y decir "adiós" a los gérmenes. Intente esta canción en casa para animar a lavarse las manos por lo menos 20 segundos.

(Con la melodía de "Despacito"): *Despacito, debo de lavar mis manos despacito frotando mis palmas todos mis dedos, y así estaremos todos muy sanitos, mis manitas, con agua y jabón siempre muy limpiecitas, frotando y frotando 20 segunditos y así estaremos todos muy sanitos.*

Receta

Para más recetas visite <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes> y seleccione "En Español"



Yogur de frutas

Ingredientes:

- 1 taza de plátano cortado en cubitos
- 1 taza de duraznos en trozos frescos o enlatados (en jugo)
- 1 taza de yogur bajo en grasa



\$1.59/lata



\$1.49/5oz



\$.59/lb



Instrucciones:

1. Lávese las manos
2. Corte el plátano en cubitos.
3. Abra y escurra los duraznos, o corte los duraznos en trozos.
4. Mezcle la fruta con el yogur medido en el tázon.
5. ¡Agarre una cuchara o galletas graham, sirva y disfrute!



Actividad Física

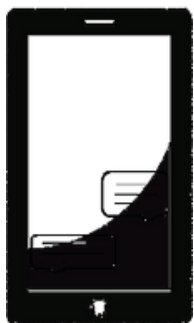
¡FIESTA DE BAILE!

¡Ponga la música favorita de su niño(a) y comience a bailar! Agarre algunas bufandas, instrumentos musicales (ollas, sartenes y tapas funcionan muy bien) o simplemente muévase al ritmo de la música. Bailar ayuda a que los niños(as) aprendan diferentes habilidades de movimiento. Intente marchar, saltar o girar.

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



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para reproducir una canción divertida



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 to 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/rmprc/text2livehealthy>.

