

## Nutrition Objective

Children learn the importance of washing their hands properly to avoid spreading germs.

## Materials & 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 indicate 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\\_yIAccXiN0](https://www.youtube.com/watch?v=V_yIAccXiN0)

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

## Lesson Process

- Demonstrate the action of washing your hands. Include all steps.
- Use the 20 second “This is the way we wash our hands” song.
- Children go through the hand washing actions with teachers while they sing the song.
- Children and adults wash their hands. Remind children they are getting rid of germs.
- 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

## 20 Second Germs Song

- 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.

TSGOLD: 1c, 7a



## Music and Movement

- Find song #11 “We Wash Up” on the Happy and Healthy CD.
- Everyone stands in a circle and rubs their hands together like they are washing.

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

## School to Home

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

<p><b>Nutrition Objective</b></p>	<p>Los niños aprenden la importancia de lavarse las manos adecuadamente para evitar el contagio de gérmenes.</p>	
<p><b>Materials &amp; Ingredients</b></p>	<p>frutas y/o vegetales de temporada platos de papel cuchillos de plástico recipientes para servir</p>	<p>cuchillo de adulto tabla para cortar pinzas o cucharas</p> 
<p><b>Food Preparation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar las frutas y vegetales.</li> <li>• Cortar en un número adecuado de piezas para la clase.</li> <li>• Colocar en recipientes para servir.</li> </ul>	
 <p><b>Lesson Introduction</b></p>	<p><u>Lean y comenten el libro:</u> <i>Wash, Wash, Wash</i> by Pamela Chanko and Alicia Padron</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestre las imágenes a los niños y hablen palabras de vocabulario importante para lavarse las manos. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Lavarse las manos, gérmenes, jabón, fregadero/lavamanos</li> </ul> </li> <li>• Vea este video para aprender la palabra "lavar" en lenguaje de señas americano: <a href="https://youtu.be/nQsFdSFY6PY">https://youtu.be/nQsFdSFY6PY</a></li> </ul> <p>TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 11a, 11e, 12b, 17a, 18a, 37, 38</p>	
<p><b>Lesson Process</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Demuestre</u> la acción de lavarse las manos. Incluya todos los pasos.</li> <li>• Utilice la canción de 20 segundos " This is the way we wash our hands (Esta es la forma en que nos lavamos las manos)".</li> <li>• Los niños hacen las acciones de lavado de manos con los maestros mientras cantan la canción.</li> <li>• Niños y adultos se lavan las manos. Recuerde a los niños que se están deshaciendo de los gérmenes.</li> <li>• <u>Presente y hablen de</u> las frutas y/o vegetales de temporada.</li> <li>• Modele utilizando cucharas o tenedores (en lugar de dedos) para tomar alimentos de los recipientes.</li> <li>• Los niños se sirven a sí mismos usando cuchillos para bebé para cortar la comida en piezas más pequeñas.</li> <li>• Coman juntos, y dé tiempo a los niños para saborear y reaccionar a los alimentos.</li> </ul> <p>TSGOLD: 1c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 37</p>	
<p><b>20 Second Germs Song</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta es la forma en que nos lavamos las manos, nos lavamos las manos, nos lavamos las manos. Esta es la forma en que nos lavamos las manos durante 20 segundos por lo menos.</li> <li>• Hacer espuma y frotar un dub dub, frotar un dub dub, frotar un dub dub. Hacer espuma y frotar una burbuja, una burbuja, durante 20 segundos por lo menos.</li> <li>• Una vez más antes de terminar, antes de terminar, antes de terminar. Una vez más antes de terminar, ahora ya son 20 segundos por cada parte.</li> </ul> <p>TSGOLD: 1c, 7a</p>	
<p><b>Music and Movement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los Encuentre la canción #11 "We Wash Up" (nos lavamos), en el CD Happy and Healthy (Feliz y Saludable).</li> <li>• Todos se ponen de en un círculo y se frotan las manos como si se las estuvieran lavando.</li> </ul> <p>TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8b, 11a, 37</p>	
<p><b>School to Home</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar las cartas familiares a la casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.</li> </ul>	