

## Nutrition Objective

Children explore how different foods grow. They grow lettuce from the cut-off lettuce root (scrap gardening) and taste fresh fruits and vegetables.

## Materials & Ingredients

butter lettuce  
bell peppers  
blueberries  
plates

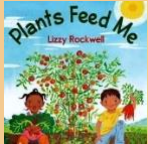
teacher knife  
serving containers  
toddler knives  
cutting board



## Food Preparation

- Wash produce.
- Cut bell pepper in appropriate sized pieces for toddlers.
- Place all foods into different serving containers.

## Lesson Introduction



- Read and Discuss: *Plants Feed Me* by Lizzy Rockwell.
  - As you read each page give children the opportunity to name and identify different fruits and vegetables.
  - Repeat new vocabulary while pointing at the illustration (stem, roots, vine, pods, tubers)
  - Ask questions from the text such as “Where do plants grow?” (gardens, parks, pots, etc.) “For what do plants reach?” (the sun) “What are some fruits and vegetables you like to eat?”
- TSGOLD: 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 children the lettuce, bell pepper, and blueberries. Tell children how they all grow from plants, and we are eating different parts of plants (leaf and fruits). Fruits have seeds inside that can grow new plants.
  - Demonstrate cutting the bell pepper and lettuce. (**save the bottom 2 inches of butter lettuce for the lesson extension**). Show students the seeds inside the bell pepper.
  - Pass out the fruit and vegetables.
  - Children use knives to cut their foods into smaller bites.
  - Eat together and give children time to taste and comment on the colors, shapes, and flavors.
- TSGOLD: 1b,1c, 2c, 7a, 8a, 8b,11a, 37, 38

## Lesson Extension - Scrap Gardening

Materials: shallow dish, lettuce bottom, water

- Fill a shallow dish with enough water to keep the lettuce bottom submerged.
- Show the lettuce root (bottom), place it in water. Ask children what they think will happen.
- Place in sunny location and change the water every day.
- In a few days lettuce leaves will begin to grow. They can be cut, rinsed, and eaten.

Extension: Take pictures to document the process; cutting the stem, growing new leaves, eating the leaves. Print, laminate, and staple to create a classroom scrap gardening book.

## Physical Activity & Art

Play “The Farmer Plants the Seeds” using the link or QR code– The Kiboomers Preschool Songs & Nursery Rhymes About Vegetables <https://youtu.be/ui6fbGwpMhE>

- Use rhythm sticks or scarves to enhance the song.

### Painting with flowers

Materials: Flowers, paint, paper


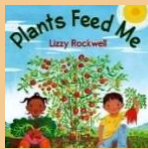

- Go on a nature walk & collect flowers (dandelions are easy to find)
- Dip flowers into paint and stamp on paper.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 7a, 7b, 8a, 8b,11a, 33, 34, 35



## School to Home

- Do you use a platform to communicate with families? If so, share pictures of their children learning about scrap gardening and tasting fresh produce.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Objetivo de nutrición</b>  | Los niños aprenderán cómo diferentes alimentos crecen de las plantas. A los niños se les proporcionará una variedad de frutas y verduras para degustar.  |  |
| <b>Materiales e ingredientes</b>  | lechuga<br>pimientos<br>arándanos  | cuchillo del maestro (a)<br>cuchillo para niños<br>recipientes para servir  |
| <b>Preparación de comida</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lave la fruta y las verduras.</li> <li>Corte el pimiento en tamaños apropiados.</li> <li>Servir en diferentes recipientes para servir.</li> </ul>   |  |
| <b>Introducción de la lección</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Lean y conversen:</i> <i>Plants Feed Me</i> por Lizzy Rockwell.</li> <li>Lea cada página, dé oportunidad a los niños de nombrar e identificar diferentes frutas y verduras.</li> <li>Repita vocabulario nuevo mientras señala la ilustración (tallos, raíces, vainas)</li> <li>Haga preguntas sobre el texto como "¿Dónde crecen las plantas?" "¿Qué necesitan las plantas para crecer?"</li> </ul> <p>TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38</p>  |  |
| <b>Proceso de la lección</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Todos se lavan las manos.</li> <li><i>Presente y conversen</i> sobre los ingredientes para la receta de hoy.</li> <li><i>Muestre</i> a los niños la lechuga, el pimiento y los arándanos. Infórmeles que estos crecen de una planta, y estamos comiendo diferentes partes de las plantas.</li> <li><i>Demuestre</i> como cortar del pimiento. El maestro corta la lechuga 1-2 pulgadas desde la parte inferior (<b>guarde el extremo del tallo para la extensión de la lección</b>)</li> <li>Reparta la fruta y las verduras. Dé a los niños la oportunidad de cortar su comida, olerla y probarla.</li> <li>De tiempo para discutir cómo sabe cada alimento.</li> </ul> <p>TSGOLD: 1b,1c, 2c, 7a, 8a, 8b,11a, 37, 38</p> |  |
| <b>Extensión de la lección – Scrap Gardening</b>  | <p><u>Materiales:</u> plato o recipiente poco profundo, extremo del tallo de la lechuga, agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llene un plato poco profundo con suficiente agua para mantener el extremo del tallo sumergido.</li> <li>Muestre el tallo de la lechuga y explique a los niños cómo crecerá lechuga nueva.</li> <li>Colóquelo en un lugar soleado y cambie el agua cada día o dos.</li> <li>Las hojas nuevas de lechuga crecerán y se pueden cortar, enjuagar y comer.</li> </ul> <p>Opcional: Tome fotografías para documentar el proceso desde cortar el tallo, cultivar nuevas hojas hasta comerlo. Imprima en papel de copia normal, lamine y conviértalo en un libro de jardinería para el aula.</p>                               |  |
| <b>Actividad física y arte</b>  | <p><b>Busca</b> la siguiente canción en YouTube, usa palos de ritmo o bufandas para mejorar la canción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>The Farmer Plants the Seeds – The Kiboomers Preschool Songs &amp; Nursery Rhymes About Vegetables</b> <a href="https://youtu.be/ui6fbGwpMhE">https://youtu.be/ui6fbGwpMhE</a></li> </ul> <p><b>Pintando con flores</b></p> <p><u>Materiales:</u> Flores, pintura, papel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ir a dar un paseo por la naturaleza y recoger flores (los "dandelions" -dientes de león- son fáciles de encontrar).</li> <li>Sumerja la flor en la pintura y estampe en un pedazo de papel.</li> </ul> <p>TSGOLD: 2c, 4, 5, 7a, 7b, 8a, 8b,11a, 33, 34, 35</p>                         |   |
| <b>De la escuela a la casa</b>  | <p>¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias? Si es así, comparta fotos a las familias de sus hijos cultivando una verdura.</p>  |  |