

# Toddler 18-36 Months

## Grow a Vegetable

### 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 and Ingredients

butter lettuce  
bell peppers  
blueberries

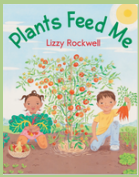
teacher knife and cutting board  
serving containers  
paper plates  
toddler knives



### Food Preparation

- Cut off bottom of butter lettuce and save. Rinse lettuce leaves, bell peppers and blueberries.
- Separate lettuce leaves and cut bell pepper into 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 illustrations (*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: Ba, 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 (leaves 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, Ba, 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), and place it in water. Ask children what they think will happen.
- Place in a 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.

TSGOLD: 11a, 24, 25, 28

### Physical Activity

Materials: rings

- Students hold the rings out in front of them like steering wheels.
- Play music. Scan the QR code for "Driving in My Car" song that includes other actions.
- Students practice starting and stopping, moving faster and slower. Students can also hop on one foot or jump over obstacles. TSGOLD: 4, 5, 8 a,b



### School to Home

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



# Edades 18 a 36 meses

## Cultiva una verdura

### Objetivo de nutrición

Los niños exploran cómo crecen diferentes alimentos. Cultivan lechuga utilizando el tallo de la lechuga (cultivando con restos) y prueban frutas y verduras frescas.

### Materiales e ingredientes

lechuga  
pimientos  
arándanos

cuchillo del maestro (a)  
tabla para cortar  
cuchillo para niños

platos desechables  
recipientes para servir



### Preparación de comida

- Lave la fruta y las verduras.
- Corte el pimiento en tamaños apropiados.
- Sirva en diferentes recipientes o platos

### Introducción de la lección



Lean y conversen: *Limón de Antonio Rubio y Oscar Villán*

- Lea cada página, dé oportunidad a los niños de nombrar e identificar diferentes frutas y verduras.
- Repita vocabulario nuevo mientras señala la ilustración (*tallos, raíces, vainas*)
- Haga preguntas sobre el texto como "¿Dónde crecen las plantas?" (jardines, parques, macetas, etc.) "¿Qué necesitan las plantas para crecer?" (sol, agua, aire, etc.) "¿Cuáles frutas y verduras te gusta comer?"

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

### Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y conversen sobre los ingredientes para la receta de hoy.
- Muestre 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 (hoja y frutos). Frutas tienen semillas en su interior que pueden hacer crecer nuevas plantas.
- Demuestre como cortar del pimiento. El maestro corta la lechuga 1-2 pulgadas desde la parte inferior (**guarde el extremo del tallo para la extensión de la lección**)
- Reparta la fruta y las verduras. Dé a los niños la oportunidad de cortar su comida, olerla y probarla.
- De tiempo para discutir cómo sabe cada alimento.

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

### Extensión de la lección – Cultivando con restos

Materiales: plato o recipiente poco profundo, extremo del tallo de la lechuga, agua.

- Llene un plato poco profundo con suficiente agua para mantener el extremo del tallo sumergido.
- Muestre el tallo de la lechuga y explique a los niños cómo crecerá lechuga nueva.
- Colóquelo en un lugar soleado y cambie el agua cada día.
- Las hojas nuevas de lechuga crecerán y se pueden cortar, enjuagar y comer.

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.

### Actividad física

Materiales: aros

- Cada niño tiene y sostiene un aro frente a ellos como si fuera un volante.
- Ponga algo de música. Escaneeé este código QR para una canción que es sobre manejar.
- Los niño(a)s practican movimientos como ir recio, despacio, pedalear, alto, etc.

TSGOLD: 4, 5, 8 a,b



### De la escuela a la casa

Envíe las cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que realizaron los niños en el aula.

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



# Grow a Vegetable Toddler Family Letter



## Grow a Vegetable

Today at school, your toddler had the opportunity to taste butter lettuce, bell peppers, and blueberries and learned that fruits and vegetables grow as plants in different ways. Children also learned that we eat different parts of many plants, and that some seeds make many of the other foods that we love and enjoy!

### Recipe

For more  
information on scrap  
gardening (link in  
English):



### 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), and place it in water. Ask children what they think will happen.
- Place in a 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.

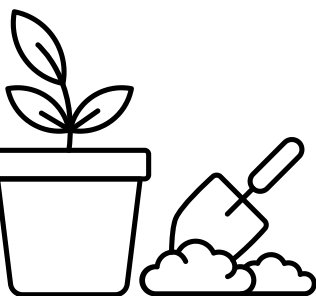


## Physical Activity

Driving in my Car song:

- scan the QR code for a fun song
- your toddler can act out the different actions of the song that match to different types of transportation (driving in a car, rowing a boat, flying in a plane etc.)

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



## Gardening Tips

Children who garden are more likely to try the foods they grow.

★SNAP benefits can be used to purchase food producing seeds  
(link in English):

<https://www.snappgardens.org/snap-participant/>

- You don't need a large yard to garden! Small pots on patios or decks can be great places to grow some favorite vegetables.
- These are large seeds which are good for little hands: peas, beans, nasturtiums (flower and stems are edible), sunflowers, and squash.
- Small seeds can be mixed with sand in a cup and sprinkled on soil.
- These plants grow well in pots: tomatoes, herbs, peas, squash, lettuce and salad greens, arugula, hot and sweet peppers, cucumber, radish and eggplant.



Scan the QR  
code to learn  
more about  
gardening with  
children  
(link in English):

# Cultivando una verdura

## Carta familiar



### Cultivando una verdura

Hoy en la escuela, su niño pequeño tuvo la oportunidad de probar la lechuga mantecosa, los pimientos morrones y los arándanos. También aprendieron que las frutas y verduras crecen como plantas de diferentes maneras. Los niños incluso aprendieron que comemos diferentes partes de muchas plantas, y que algunas semillas producen muchos de los otros alimentos que amamos y disfrutamos.

### Receta

Escanee para mas información sobre la cultivación de restos de verduras:



### Cultivando con restos:

Materiales: plato o recipiente poco profundo, extremo del tallo de la lechuga, agua

- Llene el plato poco profundo con suficiente agua para mantener el extremo del tallo sumergido.
- Muestre el tallo de la lechuga a su hijo(a) y ponga en el agua, pregúntele a su niña(o) que cree que pasara.
- Colóquelo en un lugar soleado y cambie el agua cada día.
- En unos días las hojas nuevas de lechuga crecerán y se pueden cortar, enjuagar y comer.

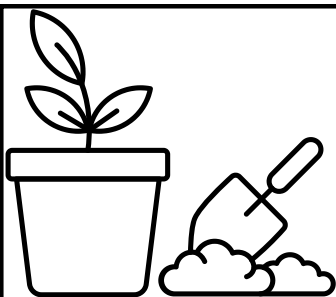


### Actividad física

Canción Manejando en mi carro:

- Escanee este código QR para una canción divertida
- Su niño(a) puede imitar los movimientos mostrados que corresponden a diferentes tipos de transporte (conducir automóvil, andan en bici, remar en un bote, etc.)

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



### Ideas para jardinería

¿Sabía usted que es más probable que los niños que cultivan un jardín quieran probar los alimentos que cultivan?

★Beneficios del programa de SNAP pueden ser usados para comprar semillas que producirán comida (enlace en inglés):

<https://www.snapgardens.org/snap-participant/>

- Estas son semillas grandes, que son buenas con manos pequeñas: chícharos, frijoles, capuchinas (la flor y los tallos son comestibles), y calabazas.
- Semillas pequeñas pueden ser mezcladas con arena en una taza y esparcidas encima de tierra para sembrar.
- Estas plantas crecen bien en macetas: tomates, hierbas, chícharos, calabazas, lechuga y hojas verdes para ensalada, rúcula, chiles picantes y pimientos, pepinos, rábanos y berenjena.



Escaneé el código QR para aprender más sobre jardinería con niños (Selección el idioma de preferencia):