

Nutrition Objective

Children taste crunchy vegetables and infused water as they explore these as healthy options for keeping teeth clean, strong, and healthy.

Materials & Ingredients

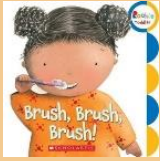
navel orange	teacher knife and cutting board
broccoli florets	toddler knives
water pitcher	small cups



Food Preparation

- Wash and cut broccoli into appropriate sizes for children to eat safely. Place into a serving container.
- Slice orange into wedges and add them to a pitcher of water.
- Fill water pitcher and place orange wedges into water to allow the flavor to spread into the water.

Lesson Introduction



- Read and Discuss: *Brush, Brush, Brush* a Rookie Reader by Scholastic
 - Demonstrate the motions described on each page as you read the text.
 - Review with children proper brushing techniques.
 - Discuss that children should brush their teeth “morning and night”, “up and down”, and “left and right”.
 - Children explain *why* they should brush their teeth: *to keep them healthy, strong, and white!*
- TS GOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
 - Introduce and discuss the ingredients for today’s recipe. Show children the broccoli and discuss their color and look. (*Green, looks like small trees, bumpy, etc.*)
 - Show the oranges and discuss their color and look. (*Round, orange, smooth, etc.*)
 - Demonstrate cutting up the orange and broccoli.
 - Serve children broccoli and give them time to taste and comment on the flavors, colors, and shapes. (*Fuzzy, crunchy, sweet, juicy, green, orange, etc.*)
 - Show children the orange wedges in the water and discuss how water can help keep teeth healthy and strong.
 - Serve children infused water. Discuss the taste and have them share other fruits or veggies they would like to try in water.
- TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Lesson Extension

- Materials: laminated teeth sheet, 1 soft toothbrush, 1 dry erase marker (all included in delivery)
- Make marks on the teeth with the dry erase marker to represent food.
 - Children take turns practicing “brushing” teeth by cleaning the page with the toothbrush.
 - Make connections to the book by reminding children to brush “up and down” and “left and right”.
- TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

Music and Movement Dance Freeze



- Materials: scarves (optional), Happy and Healthy CD,
- Play song #12 “Dance Freeze” from the Happy and Healthy CD
 - Click on the link for Dance Freeze to play the song.
 - To add a little bit of extra fun:
 - Pass out scarves for children to dance around with.
- Access all our music by using the QR Code or visiting <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>. Click on “Our Programs” and then “Child Physical Activity”. Songs are at the bottom.
- TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a



School to Home

- Do you use a platform to communicate with families? If so, share pictures of their children tasting infused water and broccoli. Encourage families to talk about healthy teeth with their children.

Objetivo de nutrición

Los niños prueban verduras crujientes y agua con sabor a frutas mientras exploran estas como opciones saludables para mantener los dientes limpios, fuertes y saludables.

Materiales e ingredientes

naranja
floretes de brócoli
jarra de agua

cuchillo de adulto y tabla para cortar
cuchillo para niño
vasos pequeños



Preparación de comida

- Lave y corte el brocoli en tamaños apropiados para que los niños coman de manera segura. Coloque en un recipiente para servir.
- Corte la naranja en rodajas y agréguelos a la jarra de agua.
- Llene la jarra de agua y coloque gajos de naranja en el agua para permitir que el sabor de la naranja pase al agua.

Introducción de la lección



- Lea y converse: *Brush, Brush, Brush* un lector nuevo, por Scholastic.
 - Demuestre los movimientos descritos en cada página mientras va leyendo.
 - Repase con los niños las técnicas adecuadas para cepillarse de los dientes.
 - Mencione a los niños que deben cepillarse los dientes "mañana y noche", "arriba y abajo", e "izquierda y derecha".
 - Los niños explican *por qué* deben cepillarse los dientes: ¡para *mantenerlos sanos, fuertes y blancos!*
- TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos
 - Presente y discuta los ingredientes para la receta de hoy. Muestre a los niños el brócoli y discuta su color y apariencia. (*verde, parece árboles pequeños, etc.*)
 - Muestre las naranjas y discuta su color y aspecto. (*redondo, naranja, liso, etc.*)
 - Demuestre cortar la naranja y el brócoli.
 - Sirva a los niños brócoli y deles tiempo para probar y comentar sobre los sabores, colores y formas. (*despeinado, crujiente, dulce, jugoso, verde, naranja, etc.*)
 - Muestre a los niños los gajos de naranja en el agua y discuta cómo el agua puede ayudar a mantener los dientes sanos y fuertes.
 - Servir a los niños agua infundida. Discuta el sabor y pídeles que compartan otras frutas o verduras que les gustaría probar en agua.
- TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Extensión de la lección

- Materiales: Hoja laminada de dientes, 1 cepillo de dientes suave, 1 marcador de borrado en seco (todo incluido en la entrega)
- Usando el marcador, haga manchas en los dientes sobre la parte superior de la hoja laminada.
 - Haga que los niños se turnen para practicar "cepillarse" los dientes limpiando la página usando el cepillo de dientes.
 - Relacione lo que están aprendiendo con el libro, recordándoles a los niños que se cepillen "arriba y abajo" y "izquierda y derecha".
- TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

Música y movimiento Baile de los Congelados



- Materiales: bufandas (opcional); CD Happy and Healthy.
- Reproduzca la pista # 12 del CD Happy and Healthy
 - Haga clic en el enlace de Dance Freeze para reproducir la canción.
 - Para agregar más diversión, reparta mascaradas para que los niños bailen.
- Para encontrar nuestra música escanee el código QR o visite este enlace:
<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>.
Haga clic en "Nuestros programas" y luego en "Actividad física infantil".
Las canciones están en la parte de abajo.
- TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a



De la escuela a la casa

¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias? Si es así, comparta fotos de sus hijos probando agua con sabor a frutas y brócoli. Anime a las familias a hablar sobre dientes sanos con sus hijos.