

Toddler 18-36 Months

Healthy Teeth



Nutrition Objective

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

Materials and Ingredients

navel oranges
broccoli florets
water pitcher

teacher knife and cutting board
serving containers
paper plates
toddler knives



Food Preparation

- Wash and cut broccoli into appropriate sizes for children to eat safely. Place into a serving container.
- With peel on wash orange and slice into wedges.
- Place orange wedges into water pitcher and fill with fresh 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.
 - Explain 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!
- TSGOLD: 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 its color and shape. (Green, looks like small trees, bumpy, etc.)
 - Show the orange and discuss its color and shape. (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" their 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

Physical Activity

Skills: dancing and balance

Materials: bean bags

- Give each student a bean bag.
- Scan the QR code for the *Bean Bag Rock* song and students follow along with the song to balance the bean bag on different parts of their body

TSGOLD: 4, 5, 6



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>



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Objetivo de nutrición

Los niños prueban verduras crujientes y agua con sabor a frutas mientras exploran como opciones inteligentes 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
recipientes para servir
platos de papel



Preparación de comida

- Lave y corte el broccoli 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 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 de dientes laminados, 1 cepillo de dientes suave, 1 marcador (todo incluido en la entrega)

- Haz marcas en los dientes con el marcador para representar la comida.
- Los niños toman turnos para practicar el "cepillado" de sus dientes limpiando la página con el cepillo de dientes.
- Haga conexiones con el libro recordándoles a los niños que cepillen "hacia arriba y abajo" y "hacia la izquierda y derecha".

TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

Actividad física

Habilidad: baile y equilibrio

Materiales: Bolsas de frijol

- Dele a cada estudiante una bolsa de frijoles
- Escanee el código QR de la canción "*Bean Bag Rock*" y los estudiantes seguirán la canción para equilibrar la bolsa de frijol en diferentes partes de su cuerpo.

TSGOLD: 4,5,6



De la escuela a la casa

Envíe a casa las cartas familiares 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>



Healthy Teeth Toddler Family Letter



Healthy teeth!

At school this month, your toddler had the opportunity to learn about how to care for their teeth while trying some new foods! Children participated in an activity that showed them that brushing teeth removes germs and food from our teeth. Dentists recommend brushing teeth for a full 2 minutes. Try using songs or timers to encourage your toddler to keep brushing!

Fun fact:

Apples promote healthy teeth; apples contain nutrients that help to break down plaque from the surface of teeth, which helps to make them whiter!

Recipe

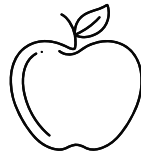
To find fruits and
vegetables in season
scan the QR code.



Apple snack:

Ingredients

- yogurt
- apple slices



\$1/apple



\$1.49/5oz

Directions

1. Wash hands.
2. Be sure to cut apple into slices and remove peel.
3. Have your toddler help to scoop yogurt into a serving dish.
4. Dip apple slices into yogurt and enjoy!



Physical Activity

Balance is an important skill for toddlers as they learn how to control their bodies. Balance helps children improve physical movement, such as fine and gross motor skills, creates good posture, and helps avoid injury. This activity will help your child practice balancing while having fun!

- Find a bean bag, soft toy, scarf, or sock for your child.
- Practice balancing the object on different body parts: shoulder, knee, elbow, foot.
- Turn on some music, such as *Bean Bag Rock* that can be found on YouTube using the QR code. This song incorporates the bean bag, identifying body parts, and following directions. <https://www.youtube.com/watch?v=lsh2YYg7onE>



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



Eating crunchy fruits and vegetables can help clean teeth of “sugar bugs” which cause cavities. We should eat a fruit or vegetable at every meal and snack, so we get five servings a day.

The Eat Better Together website has many tips for enjoying favorite fruits and vegetables.

For delicious snack ideas scroll down to the Perfect Pairings section at <https://eatbettertogetherco.com/tips> or scan this QR code.



Dientes Sanos

Carta Familiar



¡Dientes sanos!

¡En la escuela este mes, su niño tuvo la oportunidad de aprender sobre cómo cuidar sus dientes mientras probaba algunos alimentos nuevos! Los niños pudieron practicar en una actividad que les mostró que cepillarse los dientes elimina los gérmenes y la comida de nuestros dientes. ¿Sabía usted que los dentistas recomiendan cepillarse los dientes durante 2 minutos completos? ¡Intenta usar canciones para animar a tu niño a cepillarse los dientes!

Dato curioso:

Las manzanas promueven la salud de los dientes: las manzanas contienen nutrientes que ayudan a descomponer la placa en la superficie de los dientes, ¡lo que ayuda a hacerlos más blancos!

Receta

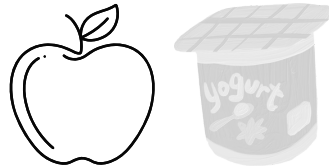
Para encontrar frutas y verduras de temporada, escanee el código QR.



Bocadillo de manzana:

Ingredientes

- Yogur
- Rodajas de manzana



Direcciones

1. Lavarse las manos.
2. Asegúrese de cortar la manzana en rodajas y quitarle la cáscara.
3. Pídale a su niño que le ayude a colocar el yogur en un plato para servir.
4. ¡Sumerge rodajas de manzana en yogur y disfruta!



Actividad Física

El equilibrio es una habilidad importante para los niños en edad preescolar mientras aprenden a controlar sus cuerpos. El equilibrio ayuda a los niños a mejorar el movimiento físico, como las habilidades motoras finas y gruesas, crea una buena postura y ayuda a evitar lesiones. ¡Esta actividad ayudará a su hijo(a) a practicar el equilibrio mientras se divierte!

- Use una bolsa de frijol, un juguete suave, una mascada o un calcetín para su hijo.
- Practique equilibrando el objeto en diferentes partes del cuerpo: hombro, rodilla, codo, pie.
- Ponga música como *Bean Bag Rock*, que puede encontrar en YouTube. Esta canción utiliza la bolsa de frijol, identificando partes del cuerpo, y siguiendo direcciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ish2YYg7onE> (Canción en Inglés)



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



Comer frutas y verduras crujientes puede ayudar a limpiar los dientes de los "bichos del azúcar" que causan caries. ¿Sabía que deberíamos comer una fruta o verdura en cada comida y merienda, para un total de cinco porciones al día?

El sitio web Eat Better Together tiene muchos consejos para disfrutar de las frutas y verduras favoritas.

Para deliciosas ideas de bocadillos, vaya a la sección Parejas Perfectas en <https://eatbettertogetherco.com/tips> o escaneé este código QR.

