

## Nutrition Objective

Children learn about the importance of eating a variety of colorful fruit. They create a pattern out of fresh and dried fruit to taste.

## Materials and Ingredients

dried apples  
canned peach slices  
blueberries

paper plates  
plastic knives  
tongs or serving spoons  
serving containers



*Canned peaches, bananas, blueberries.*

## Food Preparation

- Wash blueberries and drain peaches.
- Place all fruits into separate serving containers.
- Children serve themselves family-style



## Lesson Introduction

**Question of the Day:** Why is it important to try different fruits? (full of vitamins and minerals, the fiber in them helps clean the intestines, they taste delicious, etc.).

**Read and discuss:** *I Spy with My Little Eye: Fruit* by Angela Russ Ayon

- What is your favorite shaped fruit in the book? (refer to text)
- What are some red fruits? (refer to text)
- How are the dried and fresh pears different and similar? (refer to text)
- What fruits did you notice in a pattern? (discuss other patterns that can be made with fruit)

TSGOLD: 11a; 12a,b; 17a,b; 18a,b,c; 21b; 24; 26

## Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- **Introduce and discuss** the ingredients for today's recipe. Talk about how the apple has been dried. The peaches have been sliced and canned. The blueberries are fresh picked.
- **Demonstrate** cutting the peach slice into smaller pieces. Then model how to make a design and create patterns using the fruits.
- Children serve themselves and use plastic knives to cut the peaches into smaller bites and create their own fruit designs.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

TSGOLD: 1b; 3,a,b; 7a; 8a,b; 9a,b,c; 10a,b

## Share your Story

- What other dried fruits would you like to try?
- What fruit do you have at home that you can use to make patterns?
- Do you prefer canned, fresh, or dried fruit? Why?

TSGOLD: 9a,b; 10a,b

## School to Home

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

# Lesson Extensions

## Science: Nature Walk

- While on a nature walk look for patterns all around you.
  - Children collect items from nature (twigs, leaves, rocks, etc.) and use them to create patterns.
- TS GOLD: 24, 26

## Math: Patterning

- Materials:** plastic fruits and veggies, blocks, scarves, shapes, etc.
- Children use found items to create patterns (apple, broccoli, apple, broccoli. Then try apple, broccoli, corn, etc.)
  - Children hold one item and move themselves around to create patterns with their items.
- TSGOLD: 23

# Physical Activity

## Music and Movement

- Scan the QR code to find The Kiboomers' "Stomp and Clap Dance" or use this link: <https://www.youtube.com/watch?v=mrXbsRPgnvY>
  - Children spread out in an outdoor space or around the room. Everyone listens to the music and follows along.
  - Children use their bodies to perform different movements.
  - The repetition gives children the opportunity to learn the movements quickly.
  - Start the music and join the children by modeling the different moves.
- TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 12a, 35, 37



## Hopscotch for Balance

- Using painter's tape or chalk, create a hopscotch grid for children indoors or out.
  - Model for children how to hop through the course to practice balancing and jumping from two feet to one.
  - If children are already proficient in a simple hopscotch course, create another one that will challenge their one-foot hops more.
  - For an added challenge children can toss a beanbag onto the grid and land with one foot while retrieving the bean bag.
- TSGOLD: 2c, 4, 5, 8a, 8b, 11a, 11b, 12a, 37

## Physical Education: Lead and Follow

- Challenge children by asking them to practice wide and narrow base balance movements.
  - Practice wide base balance movements using multiple body parts (knees and elbows, hands and toes, forearms, and toes, etc.)
  - Practice narrow base balance movements using fewer body parts (one foot and one hand, one elbow and one knee, one forearm and one knee, etc.)
  - Practice balancing on one body part (knee, foot, tiptoe, bottom with feet and arms overhead, etc.)
  - See pages 98-111 in *Encouraging Physical Activity in Preschoolers* by Steve W. Sanders for more information and activities on balancing.
- TSGOLD Objective 5 Demonstrates Balancing Skills



## Objetivo

Los niños aprenden la importancia de comer fruta variada y colorida. Creen una merienda con fruta fresca y seca.

## Materiales e ingredientes

Manzanas secas      Platos de papel  
Durazno enlatado    Cuchillos de plástico  
Arándanos            Pinzas o chucharas para servir  
                                 Recipientes para servir



Duraznos, plátanos, y arándanos enlatados

## Preparación de comida

- Lave los arándanos. Limpie y escurra los duraznos.
- Coloque los ingredientes en recipientes separados
- Los niños se sirven al estilo familiar



## Introducción a la lección

**Pregunta del día:** ¿Por qué es importante a probar distintas frutas? (Llenas de vitaminas y minerales, la fibra que contienen ayuda a limpiar los intestinos, tienen un sabor delicioso...)

**Lea y discuta:** *I Spy with My Little Eye: Fruit by Angela Russ Ayon*

- ¿Cuál es tu fruta con forma favorita del libro? (consulte el texto)
  - ¿Qué frutas son rojas?
  - ¿En qué se parecen y en qué se diferencian las peras secas de las frescas?
    - ¿Qué frutas has visto repetir? (comente otros diseños que se puedan hacer con frutas)
- TSGOLD: 11a; 12a,b; 17a,b; 18a,b,c; 21b; 24; 26

## Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos
- Presente y comente los ingredientes de la receta de hoy. Hable de cómo se ha secado la manzana. Los duraznos se han cortado y enlatado. Los arándanos son frescos.
- Haga una demostración cortando el durazno en trozos más pequeños. Luego modele cómo hacer un diseño y crea un diseño utilizando las frutas.
- Los niños se sirven y utilizan cuchillos de plástico para cortar los duraznos en trozos más pequeños y crear su propio diseño de frutas.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y las texturas.

TSGOLD: 1b; 3,a,b; 7a; 8a,b; 9a,b,c; 10a,b

## Comparte tu historia

- ¿Qué otras frutas secas te gustaría probar?
- ¿Qué fruta tienes en casa que puedas utilizar para hacer diseños?
- ¿Prefieres fruta enlatado, fresca o seca? ¿Por qué?

TSGOLD: 9a,b; 10a,b

## De la escuela a la casa

- Envíe las cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el aula.

# Extensiones de lección

## Pasea científico por la naturaleza

- Durante un paseo por la naturaleza, busca modelos o diseños a tu alrededor
- Los niños recogen objetos de la naturaleza (ramitas, hojas, piedras, etc.) y los utilizan para crear diseños.

TSGOLD: 24, 26

## Matemáticas: modelos o diseños

Materiales: frutas y verduras de plástico, bloques, pañuelos, formas, etc.

- Los niños utilizan objetos encontrados para crear diseños (Pruebe manzana, brócoli, manzana. Luego pruebe brócoli, manzana, elote)
- Los niños sostienen un objeto y se mueven para crear un diseño con sus objetos.

TSGOLD: 23

## Actividad física

### Musica y movimiento

- Escanea el código QR para encontrar “Pequeño Pez” – Sube y Baja
- Los niños se distribuyen en un espacio al aire libre o alrededor de la sala. Todos escuchan la música y la siguen
- Los niños utilizan sus cuerpos para realizar diferentes movimientos.
- La repetición da a los niños la oportunidad de aprender los movimientos rápidamente.
- Pon la música y acompaña a los niños modelando los diferentes movimientos

TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 12a, 35, 37



### Rayuela para el equilibrio

- Con cinta de pintor o gis, haga una cuadrícula de rayuela para los niños dentro o fuera de casa
- Muestre a los niños cómo saltar a través de recorrido para practicar el equilibrio y el salto de dos pies a uno.
- Si los niños ya dominan un recorrido de rayuela sencillo, haga otro diseño que supone un mayor reto para los saltos de pie.
- Para mayor desafío, los niños pueden lanzar una bolsa de frijoles a la cuadrícula y aterrizar con un pie mientras recuperan la bolsa.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 8a, 8b, 11a, 11b, 12a, 37

### Educación física: guiar y seguir

- Desafíe a los niños pidiéndoles que practiquen movimientos de equilibrio de base ancha y estrecha.
- Practique movimientos de equilibrio de base ancha utilizando varias partes del cuerpo (rodilla y codos, manos y dedos de los pies, antebrazos y dedos de los pies, etc.)
- Practique movimientos de equilibrio de base estrecha utilizando menos partes del cuerpo (un pie y una mano, un codo y una rodilla, un antebrazo y una rodilla, etc.)
- Practique el equilibrio sobre una parte del cuerpo (rodilla, pie, puntillas, lo bajo de los pies y los brazos por encima de la cabeza, etc.)
- Consulta las páginas 98-111 de “Encouraging Physical Activity in Preschoolers” de Steve W. Sanders para obtener más información y actividades sobre el equilibrio.

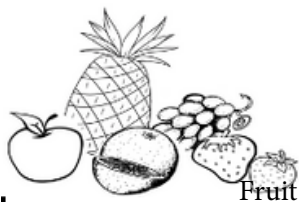
TSGOLD Objective 5 Demonstrates Balancing Skills

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



# ECE Family Letter

## I Spy Fruit



Eating a variety of fruits provides nutrients important for our health. Fruits are full of vitamins and minerals which help us grow strong. They are also full of fiber which helps us feel full and aids digestion.

Everyone in the family can help make the simple, delicious fruit salad below.

MyPlate can help you make healthy choices within your budget. Scan the QR code or visit:

<https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



### Mixed fruit salad

#### Ingredients:

- 1 can mandarin oranges
- 1 can fruit cocktail
- 1 can pineapple chunks
- 2 apples, chopped
- 1 banana, sliced

\*Adjust ingredients according to preferences, allergies, and fruits that are in season.

#### Directions:

1. Wash hands
2. Drain and rinse canned fruit
3. Allow children to use plastic or butter knives to cut the fruit into bite-size pieces
4. Mix all ingredients together except bananas
5. Cover and chill; add bananas just before serving
6. Refrigerate leftovers



### Physical Activity

Play "What Time is it Mr. Fox?" with your child. This game helps children practice counting and is a fun way to get moving!

- Choose a starting line and a finish line.
- To start, have the Fox stand in the middle of the play area.
- The players on the starting line say, "Mr. Fox, Mr. Fox, what time is it?"
- The fox responds with a time and the other players walk forward that many steps. For example, if the fox says, "Five o'clock," players step forward 5 steps. This continues until the fox says, "Lunchtime".
- At that point, the fox chases the players as they try to cross the finish line. The first player to the finish line becomes the new fox.



### Text2LiveHealthy

## Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts with ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources, and information about events in your area. Scan the QR code to enroll in this program.

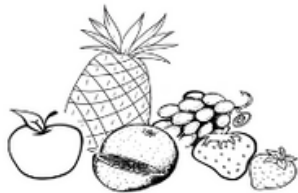
Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>





# ECE Carta Familiar

## Yo Veo Frutas



Comer una variedad de frutas proporciona nutrientes importantes para nuestra salud. Las frutas están llenas de vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes. También contienen fibra, que nos ayuda a sentirnos satisfechos y ayuda con la digestión. Todos en la familia pueden ayudar a preparar esta ensalada de frutas simple y deliciosa.

MiPlato puede ayudar a tomar decisiones nutricionales dentro de su propuesta. Escanear el código QR o visitar:

<https://www.myplate.gov/app/shoosimple>



### Ensalada de Frutas Mixtas

#### Ingredientes:

- 1 lata de mandarinas
- 1 lata de cóctel de frutas
- 1 lata de piña en trozos
- 2 manzanas picadas
- 1 plátano, en rebanadas

\*Ajuste los ingredientes de acuerdo a preferencias, alergias y frutas de la estación.

#### Instrucciones:

1. Lavase las manos
2. Escurrir y enjuagar la fruta enlatada
3. Permita que los niños usen cuchillos de plástico o de mantequilla para cortar la fruta en trozos pequeños
4. Mezclar todos los ingredientes, excepto el plátano
5. Tape y enfriar: Agregar el plátano justo antes de servir
6. Refrigerador lo que sobre



### Physical Activity

Jueguen "¿Qué hora es Sr. Zorro?" con su hijo(a). ¡Este juego ayuda a los niños a practicar a contar y es una manera divertida de moverse!

- Escojan una línea para empezar, y otra línea para terminar.
- Para empezar, hagan que el Zorro se pare en el medio del área de juego.
- Los jugadores en la línea de salida dicen: "Sr. Zorro, Sr. Zorro, ¿Qué hora es?"
- El zorro responde con un tiempo y los otros jugadores avanzan el mismo número de pasos. Por ejemplo, si el zorro dice: "Cinco en punto", los jugadores avanzan 5 pasos. Esto continúa hasta que el zorro dice, "Hora de comer".
- En ese momento, el zorro persigue a los jugadores mientras tratan de cruzar la línea de meta. El primer jugador que cruza la línea de meta se convierte en el nuevo zorro.



### Text2LiveHealthy

### Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

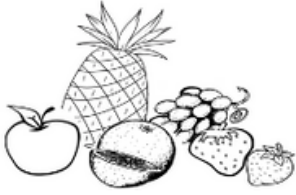
Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área. Escanee el código QR para inscribirse en este programa.

Tarifas por mensajes y datos pueden aplicar. Envíe la palabra AYUDA para más información. Envíe la palabra PARAR al to 97699 para dejar de recibir mensajes. No necesita comprar nada para participar. Para la política de privacidad y Términos y Condiciones visite: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>.



# ECE Family Letter

## I Spy Fruit



Eating a variety of fruits provides nutrients important for our health. Fruits are full of vitamins and minerals which help us grow strong. They are also full of fiber which helps us feel full and aids digestion.

Everyone in the family can help make the simple, delicious fruit salad below.

MyPlate can help you make healthy choices within your budget. Scan the QR code or visit:

<https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



### Mixed fruit salad

#### Ingredients:

- 1 can mandarin oranges
- 1 can fruit cocktail
- 1 can pineapple chunks
- 2 apples, chopped
- 1 banana, sliced

\*Adjust ingredients according to preferences, allergies, and fruits that are in season.

#### Directions:

1. Wash hands
2. Drain and rinse canned fruit
3. Allow children to use plastic or butter knives to cut the fruit into bite-size pieces
4. Mix all ingredients together except bananas
5. Cover and chill; add bananas just before serving
6. Refrigerate leftovers



### Physical Activity

Play "What Time is it Mr. Fox?" with your child. This game helps children practice counting and is a fun way to get moving!

- Choose a starting line and a finish line.
- To start, have the Fox stand in the middle of the play area.
- The players on the starting line say, "Mr. Fox, Mr. Fox, what time is it?"
- The fox responds with a time and the other players walk forward that many steps. For example, if the fox says, "Five o'clock," players step forward 5 steps. This continues until the fox says, "Lunchtime".
- At that point, the fox chases the players as they try to cross the finish line. The first player to the finish line becomes the new fox.



### Text2LiveHealthy

## Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

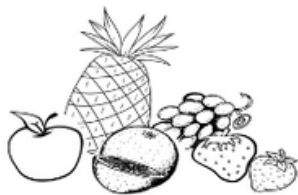
We will send you free weekly texts with ways to eat well and be active together. You will also receive recipes, resources, and information about events in your area. Scan the QR code to enroll in this program.

Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>



# ECE Carta Familiar

## Yo Veo Frutas



Comer una variedad de frutas proporciona nutrientes importantes para nuestra salud. Las frutas están llenas de vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes. También contienen fibra, que nos ayuda a sentirnos satisfechos y ayuda con la digestión. Todos en la familia pueden ayudar a preparar esta ensalada de frutas simple y deliciosa.

MiPlato puede ayudar a tomar decisiones nutricionales dentro de su presupuesto. Escanear el código QR o visitar:

<https://www.myplate.gov/app/shoosimple>



### Ensalada de Frutas Mixtas

#### Ingredientes:

- 1 lata de mandarinas
- 1 lata de cóctel de frutas
- 1 lata de piña en trozos
- 2 manzanas picadas
- 1 plátano, en rebanadas

\*Ajuste los ingredientes de acuerdo a preferencias, alergias y frutas de la estación.

#### Instrucciones:

1. Lavase las manos
2. Escurrir y enjuagar la fruta enlatada
3. Permita que los niños usen cuchillos de plástico o de mantequilla para cortar la fruta en trozos pequeños
4. Mezclar todos los ingredientes, excepto el plátano
5. Tape y enfriar: Agregar el plátano justo antes de servir
6. Refrigerador lo que sobre



### Physical Activity

Jueguen "¿Qué hora es Sr. Zorro?" con su hijo(a). ¡Este juego ayuda a los niños a practicar a contar y es una manera divertida de moverse!

- Escojan una línea para empezar, y otra línea para terminar.
- Para empezar, hagan que el Zorro se pare en el medio del área de juego.
- Los jugadores en la línea de salida dicen: "Sr. Zorro, Sr. Zorro, ¿Qué hora es?"
- El zorro responde con un tiempo y los otros jugadores avanzan el mismo número de pasos. Por ejemplo, si el zorro dice: "Cinco en punto", los jugadores avanzan 5 pasos. Esto continúa hasta que el zorro dice, "Hora de comer".
- En ese momento, el zorro persigue a los jugadores mientras tratan de cruzar la línea de meta. El primer jugador que cruza la línea de meta se convierte en el nuevo zorro.



### Text2LiveHealthy

### Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras de comer bien y estar activos juntos. También recibirá recetas, recursos e información sobre eventos en su área. Escanee el código QR para inscribirse en este programa.

Tarifas por mensajes y datos pueden aplicar. Envíe la palabra AYUDA para más información. Envíe la palabra PARAR al 97699 para dejar de recibir mensajes. No necesita comprar nada para participar. Para la política de privacidad y Términos y Condiciones visite: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/research-and-practice/centers-programs/rmpr/text2livehealthy>.

