

Toddler 18-36 Months

Vegetable Bug

Nutrition Objective

Children taste a variety of vegetables while using them to create a veggie bug or other shape creation.

Materials and Ingredients


spinach
canned black beans
shredded carrots

serving containers
paper plates



Food Preparation (according to CACFP guidelines)

- *Before preparing foods, show the whole foods to the children.
- Wash spinach. Drain and rinse black beans and flatten them with a fork.
 - Place all ingredients into separate serving containers.



Lesson Introduction

- Read and Discuss: *Hello, World! Garden Time* by Jill McDonald
- Read each page and give children an opportunity to interact with and discuss the text.
 - Interactions may look different from child to child. Offer questions such as "What do you see?", "What bug is that?", "Can you point to the bee?", "Where is the strawberry?". Provide time for children to point or verbally respond to your questions
 - Encourage children to repeat words that may be new to them: root, stem, fruit, etc.
- 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. Ask children to say each ingredient's name: spinach, black beans, carrots.
 - Model creating a bug using the vegetables provided. Show your "veggie bug" to the students and tell them what you created.
 - Serve a small amount of all vegetables to each child.
 - Have children create a veggie bug or other creation and allow them time to use their imaginations.
 - Eat and enjoy your veggie bug creation and discuss the foods' flavors and textures.
- TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11, 14a, 37, 38

Lesson Extension: Nature Walk!

- Materials: *Hello, World! Garden Time* book
- Take children outside to your play area to see what kinds of bugs and plants live around the area.
 - Using the book, see if you notice any of the same plants or bugs.
- *If you are unable to go outside:
Discuss what kinds of plants or bugs you can see out the windows in your classroom. Ask children "Do they look the same as or different from the plants and bugs in the book?".
- TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 21b, 28

Physical Activity

- Materials: scarves (optional), Happy and Healthy CD,
- Play song #12 "Dance Freeze" from the Happy and Healthy CD.
 - To add a little bit of extra fun: Pass out scarves **with** which the children can dance.
- 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

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



Edades 18 a 36 meses

Insecto de verduras



Objetivo de nutrición

Los niños probarán una variedad de verduras, y las usan para crear un insecto de verduras, o alguna otra figura.

Materiales e ingredientes

espinacas
frijoles negros en lata
zanahorias rayadas

recipientes para servir
platos de papel



Preparación de comida (de acuerdo a la guías de CACFP)

*Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.

- Lave las espinacas. Escurra y enjuague los frijoles negros. Después aplane los frijoles con un tenedor.
- Ponga las espinacas, los frijoles enlatados y las zanahorias rayadas en recipientes para servir separados.

Introducción de la lección



Lean y conversen el libro "Hello, World! Garden Time" por Jill McDonald

- Lea cada página y déle a los niños la oportunidad de interactuar con cada página.
- Las interacciones pueden parecer diferentes de niño a niño. Ofrezca preguntas como "¿Qué ves?", "¿Qué insecto es ese?" y "¿Cuál es la abeja?" "¿Dónde está la fresa?"
- Dé tiempo para que los niños señalen o respondan verbalmente a sus preguntas.
- Anime a los niños a repetir palabras que puedan ser nuevas para ellos: raíz, tallo, fruta, etc.

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

Proceso de la lección

Todos se lavan las manos.

- Presente y conversen sobre los ingredientes de la receta de hoy. Pida a los niños que mencionen los ingredientes por nombre: espinacas, frijoles negros, zanahorias.
- El maestro crea un insecto usando los vegetales de esta receta. Muestre su "insecto vegetal" a los niños y dígalos lo que hizo.
- Sirva una pequeña cantidad de todas las verduras a cada niño.
- Haga que los niños creen un insecto de verduras u otro diseño y déles tiempo para usar su imaginación.
- ¡Coman y disfruten de su creación!

TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11, 14a, 37, 38

Extensión de la lección: Paseo por la naturaleza

Materiales: Libro *My Garden Mi Jardín* by Rebecca Emberley.

- Lleve a los niños afuera para ver qué tipos de insectos y plantas viven alrededor del área.
- Usando el libro, busquen algunas de las mismas plantas o insectos.

*Si no pueden ir afuera:

- Discuta qué tipos de plantas o insectos puede ver por las ventanas de su clase. Pregunte a los niños "¿Se ven iguales o diferentes de las plantas y los insectos en el libro?"

TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 21b, 28

Actividad física

Materiales: bufandas (opcional), CD de *Happy and Healthy*

- Reproduzca la canción #12 "Dance Freeze" en el CD de Happy and Healthy.
 - Para agregar un poco más de diversión: reparta bufandas para que los niños bailen con ellas.
- Acceda a toda nuestra música usando el código QR o visitando <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>.

Haga clic en "Nuestros Programas" y luego en "Actividad Física Infantil". Las canciones están al final.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a

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>



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



Veggie Bug Toddler Family Letter



Veggie Bug

Today at school, your toddler had the opportunity to create an appealing looking plate with the fruits and vegetables provided to them in the lesson. They read a book about being in the garden and how plants grow from a seed, and learned how bugs can help plants to grow!

Sometimes kids are willing to try foods simply because of how they look! Try letting your toddler arrange the food on their plate with options you provide them. This may encourage them to try more of the things on their plate.

Recipe



Fruity Salad Wraps:

Ingredients

- butter lettuce
- strawberries
- mini sweet peppers



\$3.49/1ct



\$3.69/lb



\$2.99/16oz

Directions

1. Wash hands.
2. Wash lettuce and shred into medium sized pieces, strawberries, and mini peppers.
3. Lay lettuce pieces onto a serving dish.
4. Cut tops off of mini peppers and make sure to rinse away any seeds.
5. Cut strawberries and peppers into small pieces and sprinkle into lettuce pieces.
6. Wrap some of the peppers and strawberries in the lettuce, taste, and enjoy!



Physical Activity

Nature Walk:

- Grab a piece of paper and a clipboard
- Write down a few things to find on your walk
 - how many flowers or plants can you find
 - how many different colors can you find
 - how many different animals and bugs can you find
 - what sounds do you hear
- After the walk draw some items you found and your child can help color

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



Experts recommend we fill half our plates with fruits and vegetables as they are full of fiber, vitamins and minerals and they help us feel full.

Find other delicious vegetable recipes by using this link or the QR Code:

[https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?](https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)

[search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91](https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)

Insecto de Verduras

Carta familiar



Insecto de verduras

Hoy en la escuela, su niño tuvo la oportunidad de crear un plato atractivo con las frutas y verduras que le proporcionaron en la lección. Leyeron un libro sobre cómo estar en el jardín y cómo las plantas crecen a partir de una semilla, ¡y aprendieron cómo los insectos pueden ayudar a que las plantas crezcan!

¡A veces los niños están dispuestos a probar alimentos simplemente por su apariencia! Intente dejar que su niño pequeño organice la comida en su plato con las opciones que usted le proporcione. Esto puede animarlos a probar más cosas de su plato.

Receta



Envolturas de ensalada de fruta:

Ingredientes

- lechuga de mantequilla
- fresas
- mini pimientos dulces



\$3.49/1ct



\$3.69/lb



\$2.99/16oz

Instrucciones:

1. Lávese las manos.
2. Lave la lechuga, mini pimientos y fresas. Triture la lechuga en trozos medianos.
3. Coloque los trozos de lechuga en un contenedor.
4. Corte la parte superior de los mini pimientos y quite las semillas.
5. Corte las fresas y pimientos en trozos pequeños y espolvoree sobre los trozos de lechuga. Envuelva algunos de los pimientos y las fresas en la lechuga, pruebe y disfrute.



Actividad Física

Paseo por la naturaleza:

- Agarre una hoja de papel y un portapapeles
- Anote algunas cosas que podrán encontrar en su paseo
 - ¿cuántas flores puedes encontrar?
 - ¿cuántos colores diferentes puedes encontrar?
 - ¿cuántos animales diferentes puedes encontrar?
 - ¿que sonidos escuchas?
- Después de la caminata, dibuje algunos elementos que encontró y su hijo puede ayudar a colorear

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



Los expertos recomiendan que llenemos la mitad de nuestros platos con frutas y verduras. Encuentre otras recetas con verduras deliciosas para el verano usando este enlace, o el código QR:
https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91