

Nutrition Objective

Children explore pumpkins in two forms and learn that pumpkin is a “super” fruit. Children will make and taste a pumpkin parfait.

Material & Ingredients

canned pumpkin
low-fat vanilla yogurt
graham crackers
small whole pumpkin

can opener
serving containers
spoons
cups



Food Preparation

- Put pumpkin and yogurt into separate serving containers, add spoon to each.
- Open graham crackers, separate, and put in serving containers.

Lesson Introduction



- Read and Discuss: *Duck and Goose Find a Pumpkin* by Tad Hills.
- Give opportunity for children to name and identify animals, colors, and objects (*duck, goose, pumpkin, log, tree, tree stump, orange, pumpkin patch*).
- Ask children questions about pumpkins. *Where did Duck and Goose find a pumpkin? What size is the pumpkin? What color is it?*

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 *Pumpkin Parfait* recipe. Show children the mini pumpkin and canned pumpkin. Talk about how a big pumpkin can be cooked, mashed, and then eaten. Pass both around for children to look, feel, and smell.
- Tell children pumpkins are “a super fruit”. Eating pumpkins helps them grow and be strong.
- Demonstrate adding 1 spoonful of pumpkin and 1 of yogurt into a cup. Use a graham cracker to scoop a small taste.
- Have children try serving their own yogurt and pumpkin into a cup and then mix.
- Pass out the graham crackers. Children use crackers to dip into their yogurt/pumpkin mix or crumble them on top.
- Eat together and give children time to taste and comment on what they think about the pumpkin.

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

Pumpkin Art

Materials: cardboard toilet paper rolls, green and orange paint, white paper, paint brushes
Children dip cardboard rolls into orange paint and press it onto their papers.

- Using a paint brush or fingers help children add stems and leaves to their pumpkins.
- Help children identify the parts of their pumpkin (fruit, stem, leaves).

TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 11d, 12a, 33, 37, 38




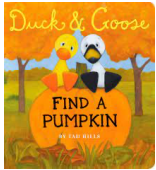
Hand / Eye Coordination

- Set up cups, spoons, and giant pom-poms or cotton balls at the children’s tables or a surface where they can comfortably sit.
- Model for the children how to scoop the balls with a spoon from one cup into another.
- Children try on their own and continue modeling with self-talk to encourage them to keep trying.
- Differentiating for children
 - It may be difficult for some children to move the ball from one cup to another.
 - Instead, have them simply scoop it out and then put it back into the cup.

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 children making and tasting the *Pumpkin Parfait*. Encourage families to try the recipe at home to help build those connections from classroom to home.

Objetivo de nutrición	<p>Los niños exploran las calabazas en dos formas y aprenden que la calabaza es una “súper” fruta. Los niños harán y degustarán un parfait de calabaza.</p>									
Materiales e ingredientes	<table border="0"> <tr> <td>calabaza enlatada</td> <td>recipiente para servir</td> <td rowspan="4">  </td> </tr> <tr> <td>yogur de vainilla bajo en grasa</td> <td>cucharas</td> </tr> <tr> <td>galletas integrales</td> <td>vasos</td> </tr> <tr> <td>mini calabaza</td> <td>abrelatas</td> </tr> </table>	calabaza enlatada	recipiente para servir		yogur de vainilla bajo en grasa	cucharas	galletas integrales	vasos	mini calabaza	abrelatas
calabaza enlatada	recipiente para servir									
yogur de vainilla bajo en grasa	cucharas									
galletas integrales	vasos									
mini calabaza	abrelatas									
Preparación de comida	<ul style="list-style-type: none"> Coloque la calabaza y el yogur en recipientes separados y coloque una cuchara a cada uno. Abra las galletas integrales, separelas y ponganlas en recipiente para servir. 									
Introducción de la lección	<ul style="list-style-type: none"> <u>Lea y converse:</u> <i>Duck and Goose Find a Pumpkin</i> by Tad Hills. De a los niños oportunidad de nombrar e identificar animales, colores, y objetos (pato, ganso, calabaza, tronco, árbol, naranja, huerto de calabazas) Haga preguntas a los niños sobre las calabazas. ¿Dónde encontraron la calabaza? ¿De qué tamaño es la calabaza? ¿Qué color es? TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38 									
Proceso de la lección	<ul style="list-style-type: none"> Todos se lavan las manos. <u>Presente y discuta</u> los ingredientes de la receta. Muestre a los niños la mini calabaza y la calabaza enlatada. Hable acerca de cómo la calabaza se puede cocinar, hacer pure, y luego comer. Dígalas a los niños que la calabaza es “una súper fruta”. Comerlas nos ayuda a crecer y ser fuertes. <u>Demuestre</u> como servir una cucharada de calabaza y yogur en un vaso. Deje que los niños traten de servirse solos el yogur y la calabaza en vasos individuales y mezclar. Pase las galletas Graham. Los niños pueden usar galletas para sumergirlas en la mezcla de yogur y calabaza, o poner pedazos encima. Coman juntos, y dé a los niños tiempo para saborear y comentar sobre el sabor. TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38 									
Arte con calabazas	<p><u>Materiales:</u> rollos vacíos de papel higiénico, pintura verde y naranja, papel blanco, pinceles, platos o recipientes para pintar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Haga que los niños sumerjan el rollo vacío en pintura naranja y presione sobre el papel para dibujar el cuerpo de las calabazas. El uso de un pincel de pintura o los dedos ayudan a los niños a hacer el tallo y las hojas de las calabazas. Ayude a los niños a identificar las partes de la calabaza (fruta, tallo, hojas). <p>TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 11d, 12a, 33, 37,38</p>									
Coordinación mano-ojo	<ul style="list-style-type: none"> Coloque vasos, cucharas y pompones gigantes o bolas de algodón en las mesas de los niños o en una superficie donde puedan sentarse cómodamente. Usando las cucharas, vasos y pompones, modele para los niños cómo sacar las bolas de un vaso y ponerlas en otra. Deje a los niños tratar solos y usted continúe modelando con el diálogo interno para alentarlos a seguir intentándolo. Diferenciación para los niños- puede ser difícil para algunos niños mover la pelota de un vaso a otro. En su lugar, pídale que simplemente lo saquen y luego lo vuelvan a poner en el vaso. <p>TSGOLD: 2c,4, 5, 6, 8a, 8b, 11a</p>									
De la escuela a la casa	<ul style="list-style-type: none"> ¿Utilizas una plataforma para comunicarte con las familias? Si es así, comparta fotos de los niños haciendo y probando el <i>Parfait de calabaza</i>. Aliente a las familias a probar la receta en casa para ayudar a construir esas conexiones de escuela a casa. 									