

Nutrition Objective

Children explore how pumpkins grow and learn about the benefits of eating fruits and vegetables. Children prepare a dish with pumpkin seeds to taste.

Materials and Ingredients

mini sweet peppers
hummus
pepitas (hullless pumpkin seeds)
tongs or spoons
plastic knives
*mini pumpkin for exploration

paper plates
each knife
cutting board
serving containers



Food Preparation

- Open and stir hummus.
- Rinse peppers, cut in half, remove seeds, and place in a serving container.
- Pour pepitas into a serving container.



Lesson Introduction

Question of the Day: What do you know about pumpkins?

Read and discuss: Watch a Pumpkin Grow by Kirsten Chang

- Pass the mini pumpkin around so all children can observe, touch, smell, etc.
- What are the stages of a pumpkin's life cycle? (review text)
- What does the book say you can make with pumpkin?
- What else can you make with pumpkin?
- If we cut open a pumpkin, what do you think we would find?
- What can you do with pumpkin seeds? (eat them, plant them)
- Why is it important to eat fruits and vegetables? (they are full of vitamins and minerals, they help our bodies grow strong and healthy, they help clean our bodies of waste, they protect us from disease, etc.)

TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, d, 12

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
 - *Introduce and discuss* the ingredients for the Pepita Pepper Bites.
 - *Model* filling $\frac{1}{2}$ a mini pepper with hummus.
 - *Model* sprinkling pepitas on top and tasting.
 - *Describe the taste:* "It's crunchy, a little sweet, and creamy!"
 - Children serve themselves peppers.
 - The teacher gives children a spoonful each of hummus and pepitas.
 - Children use plastic knives to fill the peppers with hummus.
 - Children sprinkle the hummus with pepitas.
 - Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.
- TSGOLD: 1b, c, 7a, 8, 9, 10

Share your Story

- Children share how they felt about making their own snack today.
- Children share what they know and like about pumpkins.
- Children share what other foods would taste good with pepitas.

TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, b, d

School to Home

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

Lesson Extensions

Art: Puffy Paint Pumpkin

Materials: white glue, shaving cream, orange paint, paint brushes, paper plates, green construction paper, scissors

Preparation: Mix equal parts white glue and shaving cream. Add orange paint.

- Children use paint mixture to cover paper plates. Allow to dry.
- Children cut green paper into stem shapes and glue them to the tops of their pumpkins.
- Share with friends the fun pumpkins that were created.

TSGOLD: 7a, b, 11a, 28, 33

Science: Grow Pumpkin Seeds

Materials: cups, pumpkin seeds (unroasted!), and soil

- Discuss how today's recipe was made with pepitas (roasted pumpkin seeds).
- Ask children what they think will happen when they plant pumpkin seeds.
- Children fill small cups with soil.
- Children use their fingers to press 2-3 pumpkin seeds into the soil. Cover with soil.
- Place in a sunny window, water, and observe daily.

TSGOLD: 8, 9, 10, 12b, 24, 25, 26

Physical Activity

Music and Movement

- Find song #2 "Shake, Mix, Pound, Roll" on the Happy and Healthy CD or access it using the RMPRC QR code at the bottom of this page.
- Children spread out around the room or outdoor space.
- Explain to children that we are going to listen to the music and follow along while staying in our own circle of fun while moving!
- Start the music and join the children by modeling the different moves and directions!

TSGOLD: 34, 35

Physical Activity: Movement Stations

Materials: Let's Get Moving Activity Mats: hop, skip, tiptoe

- Set out the three activity mats in different "stations".
- Have children take turns at each station and model the physical activity, encouraging them to try it with you.

Tip: Try this activity in three groups or have the children participate in this activity as a "follow the leader" game.

***If children struggle with any of the activities:**

Hop: Hold child's hands, standing to face them. Encourage them to hop into space with one foot and land on the same foot.

Skip: Hold child's hands. Model hopping on one foot twice and then the other foot twice. Tiptoes: Holding onto one hand, walk side-by-side with the child, modeling walking on tiptoes as you walk together.

TSGOLD: 1, 2, 4, 5

Physical Education: Hopping

- Hopping is a difficult skill to master as it requires strength and balance.
- Children should begin with swinging their arms back and then forward as they perform jumps or hops.
- See pages 120-121 in Encouraging Physical Activity in Preschoolers by Steve W. Sanders for more information and activities on hopping.

TSGOLD Objective 4 Demonstrates Traveling Skills



Objetivo nutricional

Los niños explorarán cómo crecen las calabazas y aprenderán sobre los beneficios de comer frutas y verduras. Los niños prepararán un bocadillo nutritivo que incluye semillas de calabaza.

Materiales e ingredientes

mini chile o pimiento dulce	platos de papel
hummus	cuchillo de maestro/a
pepitas (semillas de calabaza)	tabla de cortar
pinzas o cucharas	contenedores para servir
cuchillos de plástico	



Preparación de alimentos

- Abra y mezcle el hummus.
- Lave los pimientos, córtelos por la mitad, quite las semillas y colóquelos en un plato para servir.
- Sirva las pepitas en un contenedor.

WATCH IT GROW PUMPKIN



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Qué sabes sobre las calabazas?

Leer y discutir: Mira como crece una calabaza por Kirsten Chang.

- ¿Cuáles son las etapas del ciclo de vida de una calabaza? (*revisar el texto*).
- ¿Qué dice el libro que puedes hacer con una calabaza?
- ¿Qué más puedes hacer con una calabaza?
- Si abrimos una calabaza, ¿qué crees que encontraremos?
- ¿Qué puedes hacer con las semillas de una calabaza? (*comerlas, plantarlas*)
- ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? (*están llenas de vitaminas y minerales, ayudan a nuestros cuerpos a crecer fuertes y saludables, ayudan a limpiar nuestros cuerpos de desechos, nos protegen de enfermedades, etc.*)

TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, d, 12

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- **Presente y discutan** sobre los ingredientes del bocadillo de calabaza.
- **Modele** rellenando ½ chile pimiento con hummus.
- **Modele** una pizca de pepitas por encima del chile pimiento y pruébenlo.
- **Describan** el sabor: “Es crujiente, un poco dulce y cremoso!”
- Los niños se sirven los chiles solos.
- El/la maestro/a les da a los niños una cucharada de hummus y pepitas.
- Los niños usan cuchillos de plástico para llenar los pimientos con hummus.
- Los niños pizcan pepitas para echar en el hummus.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y la textura.

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

Compartan su historia

- Los niños comparten cómo se sintieron sobre hacer su propio bocadillo hoy.
- Los niños comparten lo que saben, y que les gusta sobre las calabazas.
- Los niños comparten que otros alimentos saben bien con pepitas

TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, b, d

De la escuela a la casa

Envíe cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

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



Extensión de la Lección

Arte: Pintura de Calabaza

Materiales: pegamento, crema de afeitar, pintura anaranjada, pinceles, platos de papel, papel de construcción verde, tijeras.

Preparación: Mezclar partes iguales de pegamento y crema de afeitar. Añadir pintura anaranjada.

- Los niños usan la mezcla de pintura para cubrir los platos de papel. Dejar secar.
- Los niños cortan el papel verde en forma de tallo y los pegan en la parte de arriba de la calabaza.
- Los niños comparten con sus amigos las calabazas que crearon.

TSGOLD: 7a, b, 11a, 28, 33

Ciencia: Plantar semillas de calabazas

Materiales: vasos, semillas de calabazas (sin tostar), y tierra.

- Comenten como usaron pepitas en la receta de hoy (semillas de calabaza tostadas).
- Pregunte a los niños que creen que sucederá cuando planten las semillas de calabaza.
- Los niños llenan los vasos con tierra.
- Los niños usan sus dedos para presionar 2-3 semillas de calabaza en la tierra. Cubran con más tierra.
- Coloquen en una ventana soleada, agregar agua, y observen diariamente.

TSGOLD: 8, 9, 10, 12b, 24, 25, 26

Actividad Física

Música y Movimiento

- Busque la canción #2 “Shake,Mix,Pound,Roll” en el CD Happy and Healthy o usando el Código QR RMPRC al pie de esta página.
- Los niños se extienden alrededor del salón de clases, o en un espacio al aire libre.
- ¡Explique a los niños que vamos a escuchar la música y seguirla, mientras nos mantenemos en nuestro propio círculo y nos movemos!
- ¡Comience la música y únase a los niños modelando diferentes movimientos y direcciones!

TSGOLD: 34, 35

Actividad Física: Estaciones de movimiento

Materiales: Let's Get Moving Activity Mats: saltar, brincar, puntillas.

- Coloque tres tapetes de actividad en diferentes “estaciones”.
- Haga que los niños se turnen en cada estación y modele la actividad física, animándolos que las intenten con usted.

Consejo: Pruebe esta actividad en grupos de tres, o haga que los niños participen en esta actividad como un juego de “seguir al líder”.

***Si los niños tienen dificultad con alguna de las actividades:**

Saltar: Sostenga las manos del/la niño/a, de pie para enfrentarlos. Anímelos a saltar al espacio con un pie, y aterrizar en el mismo pie.

Brincar: Tome las manos del/la niño/a. Modele brincando de en un pie dos veces, y luego el otro pie dos veces.

Puntillas: Sostenga una mano, camine lado a lado con el/la niño/a, modelando caminar de puntillas mientras caminan juntos.

TSGOLD: 1, 2, 4, 5

Educación física: Saltando

- Saltar es una habilidad difícil de dominar, ya que requiere fuerza y equilibrio.
- Los niños deben comenzar balanceando sus brazos hacia atrás y luego adelante mientras realizan saltos.
- Veá las páginas 120-121 en “Encouraging Physical Activity in Preschoolers” por Steve W. Sanders para más información y actividades sobre saltar.

TSGOLD Objective 4 Demonstrates Traveling Skills

How Do Pumpkins Grow?

ECE Family Letter

Tasting Pumpkins



Pumpkin is a nutritious food that can be used in many recipes or eaten plain. Roasted pumpkin seeds are delicious and add a tasty crunch. Try this simple recipe below. Small children can help by rinsing the peppers and stirring the hummus. Children who help with food preparation are more likely to try new foods.

Find other delicious and nutritious pumpkin recipes by scanning the QR code or using the link:
bit.ly/429cJ6G



Pumpkin Bites ingredients:

- mini sweet peppers
- hummus
- pepitas (hulless pumpkin seeds)

Tip: try different flavors of hummus to find out which one your family prefers.

*Feel free to adjust ingredients depending on allergies, preferences, and what you have at home.

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Rinse peppers.
3. Open and stir hummus.
4. Cut peppers in half.
5. Child uses a plastic or butter knife to fill the pepper half with hummus.
6. Child sprinkles pepitas on top.
7. Eat and enjoy!



Physical Activity

Physical activity is important to mental and physical health. Preschoolers should be active throughout the day. Older children need to be physically active for at least 60 minutes per day.

Try this fun video to get your bodies moving and your hearts pumping. See if your whole family will participate!

Use this link or scan the QR code:

https://www.youtube.com/watch?v=rTcmx_T-Row



The Shop Simple with MyPlate App can help you plan budget friendly, nutritious meals. After entering your ZIP Code, you will be directed to stores that accept SNAP EBT near you. Download the app using the link or QR code:

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



¿Cómo Crecen las Calabazas?

ECE Carta Familiar

Probando calabazas



La calabaza es nutritiva y se puede usar en muchas recetas, o comer sola. Las semillas de calabaza tostadas son deliciosas y agregan una textura crujiente. Pruebe esta sencilla receta a continuación. Los niños pequeños pueden ayudar enjuagando los pimientos y mezclando el humus. Los niños que ayudan a preparar las comidas se inclinan más a probar alimentos nuevos.

Encuentre otras deliciosas y nutritivas recetas de calabaza escaneando el código QR o usando este enlace:

bit.ly/3q53yql



Bocadillos de Calabaza

Ingredientes:

- mini pimientos dulces
- humus
- pepitas

Idea: Prueben diferentes sabores de humus para encontrar cual le gusta más a su familia.

*Ajuste los ingredientes dependiendo en sus preferencias, alergias y lo que ya tengan en casa.

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Enjuagen los mini pimientos
3. Abran y mezclen el humus.
4. Corten los mini pimientos a la mitad.
5. Su niño(a) usa un cuchillo de plástico para llenar la mitad del mini pimiento con humus.
6. Su niño(a) agrega pepitas encima.
7. ¡Coman y disfruten!

Actividad Física



La actividad física es importante para la salud mental y física. Los niños deben estar activos durante el día. Los niños mayores necesitan estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día.

Pruebe este video divertido para mover sus cuerpos y hacer que sus corazones latan. ¡Vea si toda su familia participará! Utilice este enlace o escanea el código QR:

https://www.youtube.com/watch?v=rTcmx_T-Row



La aplicación "Shop Simple" (sitio en inglés) con MiPlato puede ayudarle a planear comidas nutritivas y económicas. Después de introducir su código postal, le indicará que tiendas aceptan SNAP EBT que estén cerca de usted. Descargue la aplicación utilizando el enlace o el código QR:

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



How Do Pumpkins Grow?

ECE Family Letter

Tasting Pumpkins



Pumpkin is a nutritious food that can be used in many recipes or eaten plain. Roasted pumpkin seeds are delicious and add a tasty crunch. Try this simple recipe below. Small children can help by rinsing the peppers and stirring the hummus. Children who help with food preparation are more likely to try new foods.

Find other delicious and nutritious pumpkin recipes by scanning the QR code or using the link:
bit.ly/429cJ6G



Pumpkin Bites ingredients:

- mini sweet peppers
- hummus
- pepitas (hulless pumpkin seeds)

Tip: try different flavors of hummus to find out which one your family prefers.

*Feel free to adjust ingredients depending on allergies, preferences, and what you have at home.

Directions:

1. Everyone washes their hands.
2. Rinse peppers.
3. Open and stir hummus.
4. Cut peppers in half.
5. Child uses a plastic or butter knife to fill the pepper half with hummus.
6. Child sprinkles pepitas on top.
7. Eat and enjoy!



Physical Activity

Physical activity is important to mental and physical health. Preschoolers should be active throughout the day. Older children need to be physically active for at least 60 minutes per day.

Try this fun video to get your bodies moving and your hearts pumping. See if your whole family will participate!

Use this link or scan the QR code:

https://www.youtube.com/watch?v=rTcmx_T-Row



The Shop Simple with MyPlate App can help you plan budget friendly, nutritious meals. After entering your ZIP Code, you will be directed to stores that accept SNAP EBT near you. Download the app using the link or QR code:

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



¿Cómo Crecen las Calabazas?

ECE Carta Familiar

Probando calabazas



La calabaza es nutritiva y se puede usar en muchas recetas, o comer sola. Las semillas de calabaza tostadas son deliciosas y agregan una textura crujiente. Pruebe esta sencilla receta a continuación. Los niños pequeños pueden ayudar enjuagando los pimientos y mezclando el humus. Los niños que ayudan a preparar las comidas se inclinan más a probar alimentos nuevos.

Encuentre otras deliciosas y nutritivas recetas de calabaza escaneando el código QR o usando este enlace:

bit.ly/3q53yql



Bocadillos de Calabaza

Ingredientes:

- mini pimientos dulces
- humus
- pepitas

Idea: Prueben diferentes sabores de humus para encontrar cual le gusta más a su familia.

*Ajuste los ingredientes dependiendo en sus preferencias, alergias y lo que ya tengan en casa.

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos.
2. Enjuagen los mini pimientos
3. Abran y mezclen el humus.
4. Corten los mini pimientos a la mitad.
5. Su niño(a) usa un cuchillo de plástico para llenar la mitad del mini pimiento con humus.
6. Su niño(a) agrega pepitas encima.
7. ¡Coman y disfruten!

Actividad Física



La actividad física es importante para la salud mental y física. Los niños deben estar activos durante el día. Los niños mayores necesitan estar físicamente activos durante al menos 60 minutos al día.

Pruebe este video divertido para mover sus cuerpos y hacer que sus corazones latan. ¡Vea si toda su familia participará! Utilice este enlace o escanea el código QR:

https://www.youtube.com/watch?v=rTcmx_T-Row



La aplicación "Shop Simple" (sitio en inglés) con MiPlato puede ayudarle a planear comidas nutritivas y económicas. Después de introducir su código postal, le indicará que tiendas aceptan SNAP EBT que estén cerca de usted. Descargue la aplicación utilizando el enlace o el código QR:

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

