

Toddler 18-36 Months

Pumpkins!

Nutrition Objective

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

Materials and Ingredients

canned pumpkin
yogurt
graham crackers
mini pumpkin

teacher knife and cutting board
serving container
plastic cups
plastic knives



Food Preparation

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



Lesson Introduction

- Read and Discuss: *Duck and Goose Find a Pumpkin* by Tad Hills.
- Give opportunities 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 observe: touch, feel, and smell.
- Tell children pumpkins are a “super fruit”. Eating pumpkin can help them grow and be strong.
- Demonstrate adding 1 spoonful of pumpkin and yogurt into a cup. Use a graham cracker to scoop a small taste. Children try serving their own yogurt and pumpkin into a cup and then mixing it.
- 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 the flavors and textures.
- 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

Physical Activity

Skill: jumping and stomping

Material: rings

- Place rings on the ground.
- Children practice jumping and/or stomping inside the rings or practice without the rings.
- Teachers can provide assistance by holding a child’s hands while they jump with two feet.

TSGOLD: 4

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.

For additional activities, songs and information, visit <https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



Niños de 18 a 36 meses ¡Calabazas!

Objetivo de nutrición

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.

Materiales e ingredientes

calabaza enlatada	recipiente para servir
yogur de vainilla bajo en grasa	cucharas
galletas integrales	vasos
mini calabaza	abrelatas



Preparación de comida

- Coloque la calabaza y el yogur en recipientes separados y coloque una cuchara a cada uno.
- Abra las galletas integrales, sepárelas y pónganlas en recipiente para servir

Introducción de la lección



- Lea y converse: *Duck and Goose Find a Pumpkin* por Tad Hills.
- De a los niños una 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

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discuta 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 puree, y luego comer.
- Dígalos a los niños que la calabaza es “una súper fruta”. Comerla nos ayuda a crecer y ser fuertes.
- Demuestre como servir una cucharada de calabaza y yogur en un vaso.
- Deje que los niños traten de servirse solos el yogurt 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 probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Actividad de arte- Arte de calabaza

Materiales: rollos vacíos de papel higiénico, pintura verde y naranja, papel blanco, pinceles, platos recipientes para pintar.

- Los niños sumergen rollos de cartón en pintura naranja y la presionan sobre sus papeles.
- Usando un pincel o los dedos, ayude a los niños a agregar tallos y hojas a sus calabazas.
- Ayude a los niños a identificar las partes de su calabaza (fruta, tallo, hojas).

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

Actividad física

Practique saltar/pisotear

Material: Anillos Colocar los anillos en el suelo.

- Los niños pueden practicar saltando o pisoteando dentro de los anillos o practicar sin los anillos.
- Los maestros pueden brindar asistencia sosteniendo las manos de un niño mientras salta con los dos pies.

TSGOLD: 4

De la escuela a la casa

¿Utilizas una plataforma para comunicarte con las familias? Si es así, comparta fotos de los niños haciendo y probando el Parfait de calabaza. Anime a las familias a probar la receta en casa para ayudar a construir esas conexiones entre el salón de clases y el hogar.

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



Pumpkins!

Toddler Family Letter



Dear Families,

This month your child tasted canned pumpkin with graham crackers and yogurt as part of their nutrition lesson. Each toddler class received a whole small pumpkin to look at and learned that pumpkins can grow large and be mashed up and cooked to make different foods. Children also got to try serving themselves and they practiced scooping!

Children who participate in food preparation are more likely to try new foods. You can do this at home by giving your toddler a small job in the kitchen. Try letting your toddler scoop ingredients into a larger dish (with or without your help) or even serving themselves easy-to-scoop foods!

Recipe

For more pumpkin recipes visit
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>



Pumpkin Parfait

Ingredients:

- 1 package whole wheat graham crackers
- 1 can pureed pumpkin
- 1 container low-fat yogurt

Materials: bowls, spoons



\$2.69/box \$2.29/can \$4.99/container

Directions:

1. Wash your hands
2. Open yogurt and pumpkin puree
3. Have your toddler scoop pumpkin and then place the yogurt on top
4. Serve a few graham crackers with the yogurt and pumpkin, scoop with crackers or spoon and enjoy!



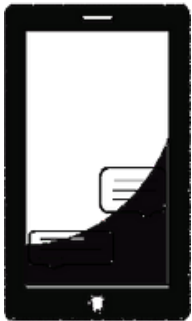
Physical Activity

Vegetable song: Turn on the vegetable song and dance with your kids while learning about some vegetables. Encourage children to try different ways of moving their bodies while singing along (clap hands, stomp feet, raise arms, move hips, squat up and down, jump around, etc.)

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



Scan the QR code with your phone's camera for a fun song to play



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts about 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>





Calabazas

Queridas familias,

Este mes, su hijo probó un poco de calabaza con galletas integrales y yogur como parte de su lección de nutrición. Cada clase recibió una calabaza pequeña entera para observar y aprender que las calabazas pueden crecer grandes y hacerse puré y cocinarse para hacer diferentes alimentos. ¡Los niños también intentaron servirse ellos mismos practicando con una cuchara!

Los niños que participan en la preparación de los alimentos tienen más probabilidad de probarlos. Puede intentar esto en casa dándole a su niño una pequeña tarea en la cocina. ¡Permita que su niño pequeño saque los ingredientes en un plato más grande (con o sin su ayuda) o incluso servir alimentos fáciles de servir con cuchara!

Receta

Para más recetas de calabaza visite <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes> y seleccione

"En Español"



Parfait de calabaza

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas integrales
- 1 lata de puré de calabaza
- 1 envase de yogur bajo en grasa

Materiales: plato hondo, cucharas



\$2.69/caja \$2.29/lata \$4.99/bote

Instrucciones:

1. Lávese las manos
2. Abra el yogur y el puré de calabaza
3. Deje que su niño(a) se sirva con una cuchara el puré de calabaza y luego el yogur encima.
4. Sirva las galletas integrales. Puede embarrar el yogur encima de las galletas o comer con cuchara y a ¡disfrutar!



Actividad Física

Canción de los vegetales :

Ponga la canción de los vegetales y baile con sus hijos mientras aprende sobre algunos vegetales. Anime a su hijo(a) a mover su cuerpo de diferentes maneras mientras cantan (aplaudir, pisar fuerte con los pies, levantar los brazos, mover las caderas, ponerse en cuclillas hacia arriba y hacia abajo, saltar, etc.)

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



Escanee el código QR con la cámara de su teléfono para reproducir una canción divertida



Text2LiveHealthy

Text2LiveHealthy

Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratuitos sobre formas 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/text2livehealthy>

