

Toddler 18-36 Months

Shapes and Colors

Nutrition Objective

Children explore different shapes and colors through fruits and vegetables.

Materials and Ingredients

shredded carrots
bananas
canned, diced pears

teacher knife and cutting board
serving containers
paper plates
toddler knives



Food Preparation

- Pour shredded carrots into a serving container.
- Peel bananas and slice into appropriate sized pieces for toddlers. Place in a serving container.
- Drain diced pears and place in a serving container.

Lesson Introduction



Read and discuss: *Eat Your Colors* by Amanda Miller

- Discuss the colorful foods and their shapes. “The blueberry is round like a circle”, “Bananas are long and yellow”, etc.
 - Children share their favorite fruits or vegetables pictured in the book.
- 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 recipe. Peel the banana and discuss the colors of the peel and fruit. Show the carrots and discuss how they are different from bananas (color, shape, and size).
 - Tell children that carrots grow in the ground and can be hard and large but can also be shredded into small pieces.
 - Show pear pieces and discuss that these are shaped like boxes - called cubes, with squares on the sides. Explain that pears grow on trees into green fruits, but can be canned, just like pumpkin and mandarin oranges.
 - Demonstrate cutting a banana.
 - Pass out the carrots, pears, and bananas and allow children to cut them with toddler-safe knives.
 - Eat together and give children time to taste and comment on the colors, shapes, and flavors.
- TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Music and Movement

- Song #4 “Act Like You are in a Zoo” on the Happy and Healthy CD.
 - Students act like different animals throughout the song. Join the children and model each movement.
 - Modify movements as needed for children’s individual needs.
- TSGOLD: 34, 35

Physical Activity

Skill: tossing

Materials: bean bags and rings

- Place rings on the ground and have students practice tossing the bean bags to the rings.
 - Teachers hold a ring and have students place the bean bag through the ring or toss the bean bag through the ring.
- TSGOLD: 4, 6, 11a, b, c, d

School to Home

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

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



Niños de 18 a 36 meses

Formas y Colores

Objetivo de nutrición

Los niños exploran diferentes formas y colores a través de frutas y colores.

Materiales e ingredientes

zanahorias ralladas
plátanos
peras enlatadas y cortadas en cubitos

cuchillo de adulto y tabla para cortar
recipientes para servir
platos de papel
cuchillos para niños pequeños



Preparación de comida

- Vierta las zanahorias ralladas en un recipiente para servir.
- Pele los plátanos y córtelos en trozos del tamaño adecuado para los niños pequeños. Coloquelos en un recipiente para servir.
- Escurra las peras enlatadas y colóquelas en un recipiente para servir.

Introducción de la lección



Lean y discutan: “Eat Your Colors” por Amanda Miller

- Discuta los alimentos coloridos y sus formas. “El arándano es redondo como un círculo”, “los plátanos son largos y amarillos.”
 - Los niños comparten sus frutas o verduras favoritas que aparecen en el libro.
- 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 para la receta de hoy. Pelar el plátano y discutir los colores de la cáscara y la fruta. Muestre las zanahorias y discuta cómo son diferentes de los plátanos (color, forma y tamaño).
 - Dígalas a los niños que las zanahorias crecen en el suelo y pueden ser duras y grandes, pero también se pueden triturar en trozos pequeños.
 - Muestre piezas de la pera y discuta que éstas tienen forma de cajas - llamadas cubos, con cuadrados en los lados. Explique que las peras crecen en los árboles en frutos verdes, pero pueden ser enlatadas, al igual que la calabaza y las mandarinas.
 - Demuestre cómo cortar un plátano.
 - Reparta las zanahorias, las peras y los plátanos y permita que los niños los corten con cuchillos seguros para niños pequeños.
 - Coman juntos y den tiempo a los niños para probar y comentar los colores, las formas y los sabores.
- TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Música y movimiento

- Canción #4 “Act Like You are in a Zoo” en el CD Happy and Healthy.
 - Los estudiantes actúan como diferentes animales a lo largo de la canción. Unase a los niños y modele cada movimiento.
 - Modifique los movimientos según sea necesario para las necesidades individuales de los niños.
- TSGOLD: 34, 35

Actividad física

Habilidad: lanzar

Materiales: bolsas de frijol (pufs) y aros

- Coloque los aros en el suelo y haga que los estudiantes practiquen lanzando las bolsas de frijol a los aros.
- Los maestros sostienen un aro y piden a los estudiantes que coloquen la bolsa de frijol a través del anillo o que arrojen la bolsa de frijoles a través del aro.

TSGOLD: 4, 6, 11a, b, c, d

De la escuela a la casa

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

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

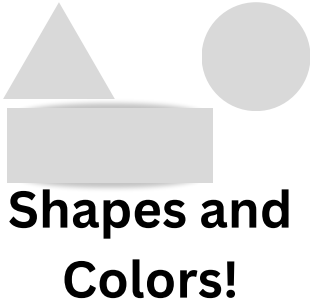
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



Shapes and Colors

Toddler Family Letter



During this month's nutrition lesson, your toddler got to taste shredded carrots, bananas, and diced pears while talking about the shape and color of each food. They read a story that showed them more fruits and vegetables and talked about the shapes and colors of those foods as well. In class, children were given the opportunity to try cutting their fruits and vegetables with toddler-safe knives. Remember that children who are involved in preparing food are more likely to taste new foods! *Try giving your toddler the chance to mix, mash, and pour in the kitchen with you!*

Recipe

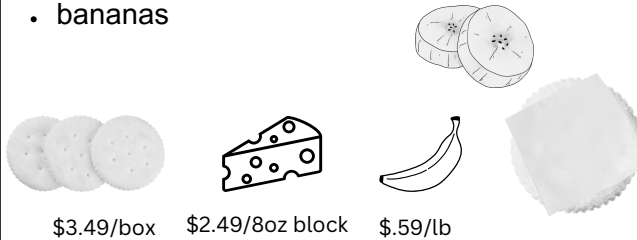
For more simple snack recipes scan the QR code.



Bananas, Crackers, and Cheese - Oh, my!:

Ingredients

- whole wheat round crackers
- block of your family's favorite cheese
- bananas



\$3.49/box \$2.49/8oz block \$.59/lb

Directions

1. Wash hands.
2. Slice the cheese into rectangles/squares.
3. Place cheese on round crackers and eat!
4. Cut bananas into slices or large chunks.
5. Talk about the different shapes with your toddler and enjoy!



Physical Activity

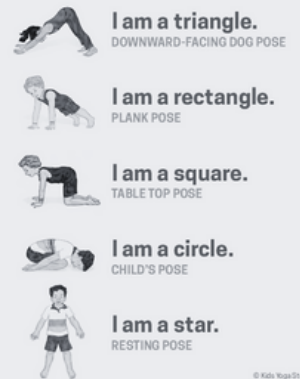
Shapes Yoga:

Try becoming a shape to introduce some fun strengthening poses and some easy stretches into your day! Check out these examples from [Kids Yoga Stories!](#)

Visit: www.kidsyogastories.com for more fun activities to do with your kids and for this free printable poster!

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

SHAPES YOGA



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>



Formas y Colores

Carta Familiar



¡Formas y Colores!

Durante la lección de nutrición de este mes, su niño pudo probar zanahorias trituradas, plátanos y peras cortadas en cubos mientras hablaban sobre la forma y el color de cada alimento. Leyeron una historia que les mostró más frutas y verduras y hablaron sobre las formas y colores de esos alimentos también. En clase, se les dio a los niños la oportunidad de cortar sus frutas y verduras con cuchillos seguros para niños pequeños. ¡Recuerde que los niños que están involucrados en la preparación de alimentos son más propensos a probar nuevos alimentos! *¡Intente darle a su niño la oportunidad de mezclar, triturar y verter en la cocina contigo!*

Receta

Para recetas de bocadillos más simples, escanee el código QR.



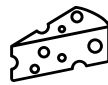
Plátanos, galletas saladas y queso - ¡Ay que sabroso!

Ingredientes

- galletas de trigo integral
- pedazo del queso favorito de su familia
- plátanos



\$3.49/box



\$2.49/8oz block



\$.59/lb

Direcciones

1. Lavar manos.
2. Cortar el queso en rectángulos/cuadrados.
3. ¡Coloque el queso en galletas redondas y coma!
4. Corte los plátanos en rodajas o trozos grandes.
5. ¡Hable sobre las diferentes formas con su niño pequeño y disfruta!



Actividad Física

Formas de Yoga:

¡Intente convertirse en una forma para introducir algunas posturas divertidas de fortalecimiento y algunos estiramientos fáciles en su día! ¡Eche un vistazo a estos ejemplos de **Historias de yoga para niños!**

Visite: www.kidsyogastories.com

¡para más actividades divertidas que hacer con sus hijos y para este póster imprimible gratis!

**Por favor, recuerden escuchar siempre a sus cuerpos y sus necesidades. Modifique cualquier movimiento.*

SHAPES YOGA



I am a triangle.
DOWNWARD-FACING DOG POSE



I am a rectangle.
PLANK POSE



I am a square.
TABLE TOP POSE



I am a circle.
CHILD'S POSE



I am a star.
RESTING POSE

© Kids Yoga Stories



La aplicación "Shop Simple with MyPlate" puede ayudarte a planificar comidas nutritivas y económicas. Después de ingresar su código postal, se dirigirá a las tiendas que aceptan SNAP EBT cerca de usted. Descargue la aplicación utilizando el enlace o código QR: <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>

