

Toddler 18-36 Months

Tasting Apples

Nutrition Objective

Children explore apples, learn that they are “super” fruits, and are encouraged to eat different types of apples.

Materials and Ingredients

1 green apple
1 red apple
1 jar unsweetened apple sauce

teacher knife and cutting board
serving container
paper plates
plastic knives



Food Preparation

- Wash the apples.
- Show the apples whole to children; then cut them into age-appropriate pieces (thin slices).
- Place in separate serving containers.
- Place apple sauce in a container with a spoon.



Lesson Introduction

Read and discuss: *Eat 'Em Ups Apples!* by Gail Tuchman

- Give opportunities for children to count, name, and identify people, colors, and objects.
- Talk about the different foods that can be made from apples.
- Ask children questions about apples. What colors are apples? Where do we get apples? What is your favorite color apple?

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

Lesson Process

- Children and adults wash their hands.
- Introduce and discuss the 2 different apples and applesauce. What is the same about them? What is different? (color, size, texture, etc.) Explain how apples are made into applesauce.
- Tell children apples are “super fruits”. Eating apples helps their bodies grow.
- Wash and cut the apples into thin slices for children to cut into smaller pieces.
- Show how to taste the different apples and applesauce. Describe how apples and applesauce taste, one at a time. Include words like smooth, crunchy, sweet, and sour.
- Children serve themselves and practice using toddler knives to cut their apple slices.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

TS GOLD: 1c, 2c, 3a, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

Music and Movement

- Find song #2 “Shake, Mix, Pound, Roll” on the Happy and Healthy CD.
- This song has children use their hands as they pretend to cook something.
- The speed increases, challenging children to change hand movements quickly.
- Start the music and join the children by modeling the different moves.

TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 11e, 12a, 35, 37

Physical Activity

Skill: fine motor

Materials: cones, rings, and bean bags.

- Children practice stacking and unstacking cones.
- Children place the rings over the cones.
- Children balance bean bags on top of the cones.

TSGOLD: 2c, 3a, 7a, 8a, 8b, 11

School to Home

Do you use a platform to communicate with families? If so, share pictures of their children cutting and tasting apples. Encourage families to talk about apples with their children.

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



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Edades 18 a 36 meses

Probando Manzanas

Objetivo de nutrición

Los niños exploran las manzanas, aprenden que son una “súper” fruta y se les anima a comer diferentes tipos de manzanas.

Materiales e ingredientes

1 manzana verde
1 manzana roja
1 frasco de puré de manzana sin azúcar

cuchillo de adulto
cuchillos de plástico
recipientes para servir
tabla para cortar



Preparación de comida

- Lave las manzanas.
- Muestre las manzanas enteras a los niños; luego corte en trozos apropiados para la edad (rodajas finas).
- Coloque en platos separados para servir.
- Coloque el pure de manzana en un plato con cuchara.

Introducción de la lección



Lean y discutan: libro *Frutas* de Antonio Rubio y Óscar Villán

- De a los niños oportunidad de contar, nombrar e identificar animales, colores, y objetos.
- Hable sobre las diferentes comidas que se pueden hacer de las manzanas. Haga preguntas sobre las manzanas. ¿Qué color son las manzanas? ¿Dónde crecen?

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

Proceso de la lección

- Niños y adultos se lavan las manos.
- Presente y discuta las 2 diferentes manzanas y el puré de manzana. ¿Qué es igual? ¿Qué es diferente? (color, tamaño, textura, etc.) Explique a los niños que la manzana entera se convierte en puré de manzana.
- Dígales a los niños que las manzanas son “súper frutas” y comerlas nos ayuda a crecer.
- Lave y corte las manzanas para que los niños las corten en trozos más pequeños.
- Demuestre cómo probar cada manzana y el puré de manzana. Pruebe una a la vez, y hable sobre cómo les sabe, como se sienten, como son mismo y/o diferente.
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos para niños para cortar las manzanas en trozos más pequeños.
- Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Música y movimiento

- Encuentre la canción #2 "Shake, Mix, Pound, Roll" en el CD Feliz y Saludable.
- Esta canción hace que los niños usen sus manos para realizar diferentes movimientos mientras pretenden cocinar algo.
- La velocidad aumenta a medida canción que puede desafiar a los niños a cambiar los movimientos de las manos rápidamente.
- Iniciar la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos.

TS GOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 11e, 12a, 35, 37

Actividad física

Habilidad: motricidad fina

Materiales: conos, anillos y bolsas de frijoles.

- Los niños practican montar y desmontar conos.
- Los niños colocan los anillos sobre los conos.
- Los niños equilibran bolsas de frijoles encima de los conos.

TSGOLD: 2c, 3a, 7a, 8a, 8b, 11

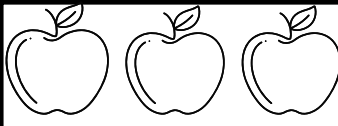
De la escuela a la casa

¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias? Si es así, comparta fotos a las familias de sus hijos cortando y probando manzanas. Anime a las familias a hablar sobre las manzanas con sus hijos

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



Tasting Apples! Toddler Family Letter



Tasting apples!

This week, your toddler tasted apples and applesauce as a part of their nutrition lesson. In class, the children talked about the different colors of apples and learned about where they come from. Encourage conversation with your toddler by asking questions about texture and taste: *“My apple is crunchy. What is your apple like?”*, *“My apple tastes sweet. How does your apple taste?”*

Recipe

To find fruits and vegetables in season scan the QR code.



Home-Made Apple Sauce

Ingredients:

- 2 - 4 apples, diced
(*choice to remove the apple skin or not)



\$1/apple

Directions:

1. Boil cut apples in a pot of water until soft.
2. Drain the water, then mash the apples.
3. Allow to cool in the refrigerator and then serve.



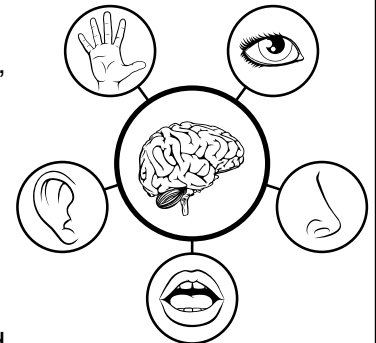
Physical Activity

Sensory play:

This is play that turns-on a child's sense of touch, taste, smell, sound, and sight.

To create a sensory bin, fill a small tub or container with different objects such as leaves, rocks, sand or blocks, or small toys. Bury the objects. Children use spoons or scoops to discover what is hidden. Children practice scooping up an object and putting it into a different bin.

Be sure to clean all items, avoid choking hazards, and supervise play.



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



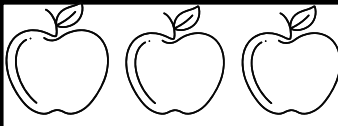
Adult Wellness Workshops

We offer wellness workshops for adults to share ideas for creating healthy habits at home. Join us for a free workshop and learn more about how to be active as a family, tips for picky eaters, drinking better beverages, and eating more fruits and veggies.

Scan the code with your phone's camera and fill out the form to SIGN UP.

Probando manzanas!

Carta Familiar



Probando manzanas!

Esta semana, su niño(a) probó manzanas y puré de manzana como parte de su lección de nutrición. En clase, los niños hablaron sobre los diferentes colores de las manzanas y aprendieron de dónde vienen. Fomente la conversación con su niña(o) haciendo preguntas sobre la textura y el sabor: "Mi manzana es crujiente. ¿Tu manzana es crujiente?"; "Mi manzana sabe dulce. Tu manzana sabe dulce?"

Receta

Para encontrar frutas y verduras en temporada, escanee el código QR.



Puré de manzana hecho en casa

Ingredientes:

- 2-4 manzanas, cortadas en cuadrados (*es su elección quitar la piel de la manzana o no)



\$1/manzana

Instrucciones:

1. Hervir las manzanas cortadas en una olla de agua hasta que estén suaves.
2. Retire las manzanas y drene el agua, luego machaca.
3. Deje enfriar en el refrigerador y luego sirva.



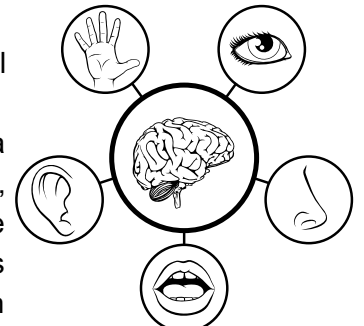
Actividad Física

Juego sensorial:

Este es un juego que estimula el sentido del tacto, el gusto, el olfato, el sonido y la vista de un niño.

Para crear un contenedor sensorial, llene una pequeña bañera o recipiente con diferentes objetos, como hojas, rocas, arena o bloques/juguetes. Entierre bloques y use cucharas o cucharadas para descubrir los juguetes enterrados. Haga que los niños practiquen recoger un objeto y ponerlo en un contenedor diferente.

Asegúrese de limpiar todos los artículos, evite los peligros de asfixia y supervise el juego.



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



Talleres de bienestar para adultos

Ofrecemos talleres de bienestar para adultos para compartir ideas para crear hábitos saludables en el hogar. Únase a nosotros para un taller gratuito y aprenda más sobre cómo ser activo en familia, consejos para comedores exigentes, beber mejores bebidas y comer más frutas y verduras.

Escanee el código con la cámara de su teléfono y complete el formulario para REGISTRARSE.