

# Toddler 18-36 Months Eating a Rainbow

## Nutrition Objective

Children taste and explore a variety of colorful fruits and vegetables and discuss why they are important to eat.

## Materials and Ingredients

blackberries  
canned beets  
yellow squash  
teacher knife  
cutting board

spoons  
paper plates  
toddler knives  
serving containers  
can opener



## Food Preparation

- Wash blackberries and squash; open canned beets.
- Slice squash into small pieces that children can cut with toddler knives.
- Place all foods into separate serving containers.

## Lesson Introduction



*Read and discuss* *Eating the Rainbow* by Rena D. Grossman

- On each page, point out the colors of the foods, and talk about each food's name. Give children an opportunity to name some of the foods that are familiar.
- Discuss with children how foods come in many different colors, just like rainbows.
- Ask children which foods in the book they would like to try.

TSGOLD: 9a, b; 10a; 17; 18

## Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- Show children the foods that they will be tasting today. Help children identify the color of each food.
- Serve each child yellow squash, beets, and blackberries.
- After serving the foods, talk with children about the different flavors, smells, and textures of the foods.
- Demonstrate scooping a taste of beets with a spoon.

## Lesson Extension

*Rainbow Search - Indoors or outdoors*

- Review the colors of the rainbow with children (red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet)
- Stating one color at a time, children search around the classroom or outside on the playground to find items of each color.

If play food is available in play kitchen, show children other foods that are the colors of the rainbow.

TSGOLD: 11; 12

## Physical Activity

*Color Match Moves*

- Set cones out in one line, side by side. Using tape, create a line on the floor starting at each cone and going straight out for several feet for children to utilize and match up to each cone.
- Get out rings and bean bags for children to match colors.
- Children pick up a ring or bean bag and then identify the matching color.
- Moving along the tape line, children practice walking on tip toes toward the cone, and then hop away from the cone along the line.
- At the end of their turns, children touch their hands to their hearts; ask them to describe what they notice about their bodies after hopping.
  - If children struggle with walking on tip-toes, hold both of their hands to help elevate them onto their toes. Walk with them on your toes to demonstrate the motion.
  - If children struggle with two-footed hopping, hold hands and help them to hop forward, or stand side-by-side, moving along with them, modeling the motion.

TSGOLD: 4; 5; 6; 8b

## School to Home

Send home family letters to share the fun activities that children did in the classroom, and to show ways that these can be incorporated for the whole family.

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



# Niños de 18 a 36 meses Comiendo un arcoíris

## Objetivo de nutrición

Los estudiantes exploran una variedad de frutas y verduras coloridas y discuten porqué es importante comerlas.

## Materiales e ingredientes

<p>moras betabeles enlatados calabaza amarilla cuchillo del maestro tabla para cortar</p>	<p>cucharas platos de papel cuchillos para niños pequeños recipiente para servir abrelatas</p>
---	--



## Preparación de comida

- Lave las moras y la calabaza. Abra la lata de betabeles
- Corte las calabazas en trozos pequeños que los niños pueden cortar con cuchillos de niños
- Ponga todos los ingredientes en recipientes para servir separados

## Introducción de la lección



*Lean y discutan el libro "Eating a Rainbow" por Rena D. Grossman*

- En cada página, señale el color de los alimentos y hable sobre el nombre de cada alimento. Dé a los estudiantes la oportunidad de nombrar algunos de los alimentos que ya conocen.
- Discuta con niños que los alimentos vienen en muchos colores, como los colores del arcoíris.
- Pregúnteles a los niños qué alimentos del libro les gustaría probar.

TSGOLD: 9a, b; 10a; 17; 18

## Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Muéstrelas a los niños los alimentos que probarán hoy. Ayude a los niños a identificar el color de cada alimento.
- Sirva a cada estudiante varios trozos de calabaza, betabeles y moras.
- Después de servir los alimentos, hable con los niños sobre los diferentes sabores, olores y texturas de los alimentos. Demuestre probar los betabeles con una cuchara.

## Extensión de la lección

*Búsqueda de arcoíris – Adentro o afuera*

- Repase los colores del arcoíris con los niños (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta)
- Indicando un color a la vez, los niños buscan alrededor del salón o afuera en el patio de recreo para encontrar artículos de cada color.
- Si hay comida de juguete disponible en la cocina de juego, muéstrelas a los niños otros alimentos que son de los colores del arcoíris.

TSGOLD: 11; 12

## Actividad física

*Movimientos de combinación de colores*

- Coloque los conos en una línea, uno al lado del otro. Con cinta adhesiva, cree una línea en el piso que comience en frente de cada cono, y vaya directamente hacia afuera por varios pies que los estudiantes la utilicen y la combinen con cada cono.
- Utilice anillos y bolsas de cuentas para que los estudiantes combinen con los colores.
- Los niños toman un anillo o una bolsa de cuentas y luego identifican el color correspondiente.
- Moviéndose a lo largo de la línea, los niños practican caminando de puntillas hacia el cono, y luego saltan lejos del cono a lo largo de la línea. Al final de sus turnos, los estudiantes colocan sus manos en sus corazones; pídale que describan lo que notan acerca de sus cuerpos después de saltar.
  - Si los estudiantes tienen dificultades para caminar de puntillas, sostenga ambas manos para ayudarlos a caminar de puntillas. Camine con ellos de puntillas para demostrar el movimiento.
  - Si los estudiantes tienen dificultades para saltar con los dos pies, tómelos de la mano y ayúdelos a saltar hacia adelante, o vaya al lado de ellos, moviéndose junto con ellos, modelando el movimiento.

TSGOLD: 4; 5; 6; 8b

## De la escuela a la casa

Envíe a casa cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los estudiantes hicieron en el salón, y para mostrar las formas en que pueden incluir a toda la familia.

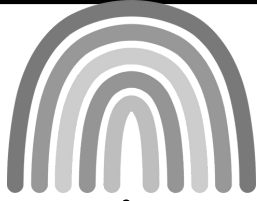
Para actividades adicionales, canciones e información visite <https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>

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



# Eating a Rainbow Toddler Family Letter



## Eating a Rainbow

Dear Families,

This week your children talked about foods that make up the colors of the rainbow and tasted some fun fruits! Your toddler got to talk about which foods they liked best and practiced scooping some cherries with a spoon. In each nutrition lesson that is delivered to your child's classroom, they are also given the opportunity to practice cutting with toddler-safe knives, overseen by their teachers. Try letting your toddler help you in the kitchen by cutting with a safe knife, mixing, or scooping! This helps develop the muscles they will need for writing.

## Recipe



### Fruit Pizza

Ingredients

- round whole wheat crackers
- cream cheese spread
- canned cherries in 100% juice
- banana

### Directions

1. Wash hands.
2. Spread cream cheese onto round whole wheat crackers.
3. Open the canned cherries and scoop into a serving dish.
4. Have your toddler practice scooping some canned cherries on top of the cream cheese.
5. Peel the banana and using the plastic or toddler-safe knife, allow your toddler to practice slicing the banana into small pieces.
6. Add banana to the top of fruit pizza and enjoy!



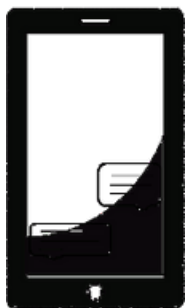
## Physical Activity

### Dance Freeze!

-Scan this QR code to try this dance freeze video with your toddler.

Remember that physical activity can look like anything that gets your heart beating faster!

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



## Text2LiveHealthy

**Text2LiveHealthy**  
Fun tips to keep your family healthy

We will send you free weekly texts with 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>

# Comerse un Arcoíris

## Carta familiar

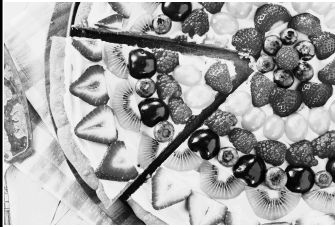


## Comerse un Arcoíris

Estimadas familias,

Esta semana sus hijos hablaron sobre los alimentos que componen los colores del arcoíris y ¡probaron algunas frutas divertidas! Su hijo(a) pudo hablar sobre los alimentos que más le gustaron, y practicó cómo servir cerezas de la lata con una cuchara. Supervisado por sus maestros, sus hijos también tienen la oportunidad de practicar cortando comida con cuchillos seguros para niños pequeños en cada lección de nutrición. ¡Deje que su hijo le ayude en la cocina cortando con un cuchillo seguro, mezclando o sirviéndose! Esto les ayuda a desarrollar los músculos que necesitarán para escribir.

## Receta



### Pizza de Frutas

Ingredientes

- galletas integrales redondas
- queso crema para untar
- cerezas enlatadas en 100% jugo
- plátanos

### Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Unte las galletas integrales con queso crema.
3. Abra la lata de cerezas y póngalas en un recipiente para servir.
4. Haga que su hijo(a) practique poniendo un poco de cerezas sobre el queso crema.
5. Pele el plátano, y con el cuchillo de plástico, deje que su hijo(a) practique a cortar el plátano en trozos pequeños.
6. Añada el plátano encima de la pizza de frutas y ¡a disfrutar!



## Actividad Física

### ¡Baile Congelados!

-Escanee este código QR para ver este vídeo de baile con su hijo(a).

¡Recuerde que la actividad física puede parecerse a cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido!

*\*Por favor recuerde de siempre escuchar su cuerpo y sus necesidades. Modifique cualquier movimiento.*



## Text2LiveHealthy

**Text2LiveHealthy**  
Fun tips to keep your family healthy

Le enviaremos mensajes de texto semanales gratis sobre maneras 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/research-and-practice/centers-programs/rmprc/text2livehealthy>.

