

Toddler 18-36 Months Fruits and Vegetables

Nutrition Objective

Children explore, taste, and learn about a variety of fruits and vegetables and why it is important to eat them.

Materials and Ingredients

green onions	spoons
canned sliced black olives	paper plates
cutting board	serving containers
teacher knife	can opener
toddler knife	



Food Preparation

- Wash green onions and open can of olives and drain them
- Cut onions in smaller pieces, and allow children to cut them into smaller pieces with their knives
- Place foods into separate serving containers.

Lesson Introduction



Read and discuss *Fruits and Vegetables* by Gladys Rosa-Mendoza.

- Ask children if they recognize any of the fruits and vegetables in the book. For example, point to the bananas and say, “Who has tasted banana?” “What is this vegetable called?”
- Ask children what fruits or vegetables they like to eat.

TSGold: 11a; 12b; 17a,b; 18a,c

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- Show children the foods that they will be tasting today and ask if they have tried them before. Show the children that the cubed watermelon pieces are still the same as the whole watermelon in the book.
- Serve foods on a plate and allow children the opportunity to cut with the toddler knives.
- Encourage children to lick, smell, touch, and nibble foods.
- Eat with the children and model discussing different textures and tastes of the foods. For example: “These onions are crunchy” watermelon is juicy! These olives are soft!”

TSGold: 1b,c; 2c

Lesson Extension

Pompom Sort

Materials: cups, jumbo art pompoms or cotton balls, tongs from kitchen bin, plastic spoon

- Set out various cups and art pompoms or cotton balls on a table.
- Demonstrate for the children how to scoop the pom poms or cotton balls with the spoon to put them into or take them out of one of the cups. Use hand-over-hand instruction to help children who are struggling with this motion.
- Demonstrate using the tongs to grab and then release the pompoms or cotton balls to put them into the cups or take them out. Use hand-over-hand instruction if needed.

*If children seem frustrated with the spoon or the tongs, use hand-over-hand guidance as mentioned above but feel free to let them use a pincer grasp with their hands to sort the art pompoms or cotton balls.

TSGold: 1b; 2a; 7a; 8a,b; 11a,b,c,d,e; 28

Physical Activity

Bean Bag Toss – indoors or outdoors

Materials: bean bags and rings

- Line up rings in a straight line on the floor or outside on the ground.
- Children hold bean bags while standing in front of the rings.
- Demonstrate for children how to use an underhand toss to throw bean bags into different rings.

Increase the challenge for older and more advanced children: start farther away from the rings, and demonstrate throwing with an overhand toss.

*If children struggle with an overhand toss, try hand-over-hand motion, or have them go back to the underhand toss and slow down a little bit. If children struggle with underhand toss, try hand-over-hand demonstration.

TSGold: 1b; 3a,b; 6; 7a; 8a,b

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

Fruits and Vegetables

Objetivo de nutrición

Los niños exploran y aprenden sobre una variedad de frutas y verduras y por qué es importante comerlas.

Materiales e ingredientes

Cebollas de rabo verde cuchillo para niños pequeños
Aceitunas negras rebanadas cucharas
enlatadas platos de papel
tabla para cortar recipientes para servir
cuchillo de maestro abrelatas



Preparación de comida

- Lave las cebollas, abra la lata de aceitunas y escurra el líquido
- Corte las cebollas en trozos pequeños, de oportunidad a los niños de cortarlas en trozos pequeños con sus cuchillos.
- Ponga los alimentos en recipientes para servir separados

Introducción de la lección



Lea y discuta "Frutas y Verduras" por Gladys Rosa-Mendoza.

- Pregúnteles a los niños si reconocen algunas de las frutas y verduras del libro. Por ejemplo, señale los plátanos y diga: "¿Quién ha probado el plátano?". "¿Cómo se llama esta verdura?".
- Pregúnteles a los niños qué frutas o verduras les gusta comer.

TSGold: 11a; 12b; 17a,b; 18a,c

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Muéstreles a los niños los alimentos que probarán hoy y pregúnteles si los han probado antes. Muestre a los niños que los trozos de sandía en cubos siguen siendo los mismos que la sandía entera del libro.
- Sirva los alimentos en un plato, y de a los niños la oportunidad de cortar con los cuchillos para niños pequeños.
- Anime a los niños a lamer, oler, tocar y morder los alimentos.
- Coma con los niños y modele discutiendo las diferentes texturas y sabores de los alimentos. Por ejemplo: "¡Estas cebollas son crujientes! Estas aceitunas son suaves."

TSGold: 1b,c; 2c

Lesson Extension

Jugando con motas

Materiales: vasos, motas gigantes o bolas de algodón, pinzas de cocina, cucharas de plástico.

- Coloque varios vasos y mota, o bolas de algodón sobre una mesa.
- Demuestre a los niños cómo sacar las motas o las bolas de algodón con la cuchara para colocarlos o sacarlos de un vaso. De a los niños instrucciones paso a paso, para ayudarlos si tienen problemas con este movimiento.
- Demuestre agarrando y soltando las motas o bolas de algodón con las pinzas para ponerlos en los vasos o sacarlos. Si es necesario, de a los niños instrucciones paso a paso.

*Si los niños tienen problemas con la cuchara o las pinzas, déles a los niños instrucciones paso a paso, como se menciona arriba, Pero pueden usar sus manos para tomar las motas o bolas de algodón

TSGold: 1b; 2a; 7a; 8a,b; 11a,b,c,d,e; 28

Actividad física

Lanzamiento de bolsas de cuentas - adentro o afuera

Materiales: bolsas de cuentas y aros

- Ponga los anillos en línea recta en el piso o afuera en el suelo.
- Los niños sostienen bolsas de cuentas y se paran frente a los anillos.
- Demuéstre a los niños cómo lanzar las bolsas de cuentas hacia dentro de los diferentes aros tirando con la mano abajo.

Aumente el desafío para los niños mayores y más avanzados: comience más lejos de los aros y demuestre el lanzamiento tirando con la mano arriba.

*Si los niños tienen problemas lanzando con la mano arriba déles instrucciones paso a paso, o deje que lanzen tirando con la mano abajo y disminuya un poco la velocidad. Si los niños tienen problemas lanzando con la mano abajo déles instrucciones paso a paso.

TSGold: 1b; 3a,b; 6; 7a; 8a,b

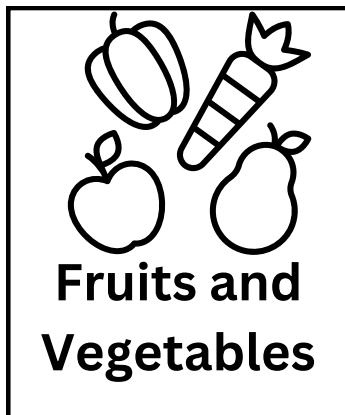
De la escuela a la casa

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



Fruits and Vegetables Toddler Family Letter



Dear Families,

This week your toddler listened to a book about different fruits and vegetables and then discussed the ones they like. Then they practiced cutting with a toddler-safe knife and tasted a fruit and vegetable.

Colorado grows many fruits and vegetables. Some of the fruits and vegetables that are grown in Colorado include apples, apricots, peaches, raspberries, and watermelons.

Some of the vegetables that are grown in Colorado include potatoes, tomatoes, lettuce, and garlic.

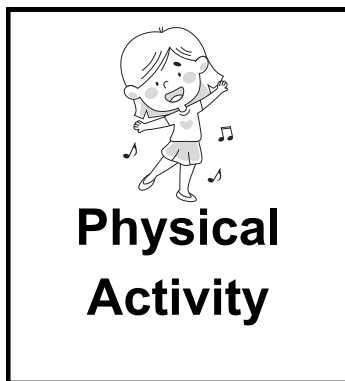


Summer Snack **Directions**

Ingredients

- fresh peaches
- 1 package grape tomatoes
- low-fat ranch dressing if desired

1. Wash hands
2. Wash tomatoes and peaches.
3. Remove as much of the peach skin as possible for your toddler.
4. Using a toddler-safe knife, work with your toddler to practice cutting the peaches and tomatoes into smaller pieces.
5. Place peaches and tomatoes onto a plate, and pour a small amount of ranch into a serving dish to allow your toddler to dip the tomatoes.
6. Taste and enjoy!



Sock Toss!

Gather some socks from your home and fold them into balls. Place an empty laundry basket in an open space in your home. Place sock balls on the floor all around the room and race to see who can throw the most sock balls into the basket first! Put on some fun music or time each other to expand on the game. Remember that physical activity is anything that gets your heart pumping and makes you breathe harder. Most importantly make sure that you all have fun with it.

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

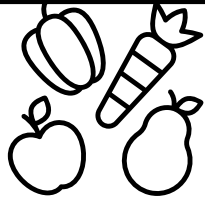


Toddlers enjoy snacking. Try serving a fruit or vegetable at each meal and snack so they get the recommended five servings per day.

Check out MyPlate for simple, nutritious, and tasty snack recipes to make with your toddler. https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=snacks&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC

Frutas y Verduras

Carta familiar



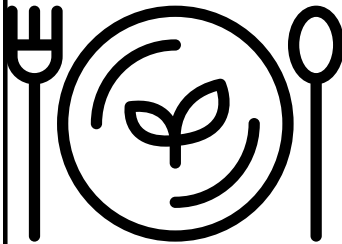
Frutas y Verduras

Estimadas familias,

Esta semana su hijo escuchó un libro sobre diferentes frutas y verduras y luego habló de las que le gustan. Luego practicaron cortando con un cuchillo seguro para niños pequeños y probaron una fruta y una verdura.

En Colorado se cultivan muchas frutas y verduras. Algunas de las frutas que se cultivan en Colorado son manzanas, albaricoques, duraznos, frambuesas y sandías. Algunas de las verduras que se cultivan en Colorado son patatas, tomates, lechuga y ajo.

Receta



Merienda de Verano

Ingredientes

- Duraznos frescos
- 1 paquete de tomates uva
- aderezo bajo en grasa, si lo desea

Instrucciones

1. Lávase las manos.
2. Lave los tomates y los duraznos.
3. Retire la mayor parte posible de la piel de los duraznos para que su hijo pueda cortarlos.
4. Utilizando un cuchillo apto para niños pequeños, practique con su hijo a cortar los duraznos y los tomates en trozos más pequeños.
5. Coloque los duraznos y los tomates en un plato y vierta una pequeña cantidad de aderezo en un recipiente para servir para que su hijo pueda sumergir los tomates.
6. ¡Pruébalo y disfrútalo!



Actividad Física

¡Lanzamiento de Calcetines!

Recoja algunos calcetines de su casa y dóblelos en bolas. Coloque un cesto de la ropa sucia vacío en un lugar abierto de la casa. Coloque las pelotas de calcetín en el suelo por toda la habitación y compita para ver quién lanza antes el mayor número de pelotas de calcetín al cesto. Pon música divertida o cronometre el tiempo entre ellos para ampliar el juego. Recuerda que la actividad física es cualquier cosa que haga que tu corazón late y te haga respirar más fuerte. Lo más importante es que todos se diviertan.

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



A los niños les gusta merendiar. Pruebe a servirles una fruta o verdura en cada comida y merienda para que coman las cinco raciones diarias recomendadas.

Consulta MiPlato para encontrar recetas de meriendas sencillas, nutritivas y sabrosas para hacer con su hijo pequeño. https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipesearch=snacks&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC