

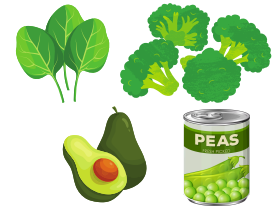
# Toddler 18-36 Months Green Foods

## Nutrition Objective

Children explore and taste green fruits and vegetables and discuss why it is important to try new foods.

## Materials and Ingredients

zucchini	teacher knife
canned peas	spoons
avocado	paper plates
low fat ranch	toddler knives
cutting board	serving containers
	can opener



## Food Preparation

- Rinse zucchini and cut into small pieces; drain and rinse canned peas.
- Rinse avocado, remove pit and slice.
- Place all foods into separate serving containers.



*Read and discuss* *Too Green* by Sumana Seeboruth

- Discuss with the children the facial expressions the child in the book makes. “How can you tell this child does not want to try the green food?”
- Note to children that the child in the book had never tried the green soup before, and how their facial expressions changed after tasting the soup for the first time.

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

## Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- Show children the green foods they will be tasting today.
- Ask children which green foods they have tasted before.
- Serve foods on a plate.
- Encourage children to lick, smell, touch, and nibble foods.
- Eat with the children and discuss different textures and flavors of the foods.

TSGold: 1b,c; 2c

## Lesson Extension

*Nature Walk Art*

- Take children for a nature walk on your playground, or in a safe outdoor space to collect green things.
- Take green things back to the classroom to have children glue or tape onto construction paper in any order they wish.

TSGold: 8a,b; 24; 33

## Physical Activity

*Freeze Game – indoors or outdoors*

Children will cycle through 3 movements with the teacher “freezing” them in between.

- Demonstrate galloping, marching, and leap-frogging (crouching down and then hopping up).
- Children stand in a safe gross-motor area.
- Call out one movement for everyone to do together, and then shout for children to freeze after a few seconds’ time.
- Call out next movement for everyone to do together, and then shout for children to freeze.
- Call out 3rd movement for everyone to do together, and then shout for everyone to freeze.
- Repeat as desired.

TSGold: 4; 6; 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

## Alimentos Verdes

### Objetivo de nutrición

Los niños exploran y prueban frutas y verduras verdes y discuten por qué es importante probar nuevos alimentos.

### Materiales e ingredientes

calabaza verde	cuchillo para el maestro
chícharos enlatados	cucharas
aguacate	platos de papel
aderezo bajo en grasa	cuchillos para niños pequeños
tabla para cortar	recipientes para servir
	abrelatas



### Preparación de comida

- Enjuague la calabaza y córtela en trozos pequeños. Escurra y enjuague los chícharos.
- Enjuague el aguacate, quite el hueso, y rebánelo.
- Ponga todos los alimentos en recipientes para servir separados.

### Introducción de la lección



Lea y discuta "Too Green!", por Sumana Seeboruth

- Discuta con los niños las expresiones faciales que hace el niño en el libro. "¿Cómo puedes saber que este niño no quiere probar la comida verde?"
- Mencione a los niños que el niño del libro nunca antes había probado la sopa verde, y cómo cambian sus expresiones faciales después de probar la sopa por primera vez.

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

### Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Muéstreles a los niños los alimentos verdes que probarán hoy.
- Pregúnteles a los niños qué comida verde han probado antes.
- Sirva los alimentos en un plato.
- Anime a los niños a lamer, oler, tocar y mordisquear los alimentos.
- Coma con los niños y discutan las diferentes texturas y sabores de los alimentos.

TSGold: 1b,c; 2c

### Lesson Extension

*Arte del Paseo por la Naturaleza*

- Lleve a los niños a dar un paseo por la naturaleza en su parque infantil o en un espacio seguro al aire libre para recoger cosas verdes.
- Lleven las cosas verdes al salón para que los niños las peguen usando pegamento o cinta adhesiva en papel de construcción, en el orden que deseen.

TSGold: 8a,b; 24; 33

### Actividad física

*Juego de los congelados- adentro o afuera*

Los niños realizarán 3 movimientos con el maestro "congelándolos" en el medio.

- Demuestre como galopar, marchar y saltar como una rana (agacharse y luego saltar).
- Los niños se paran en un área segura de motricidad gruesa.
- Diga un movimiento para que todos lo hagan juntos y luego grite para que los niños se congelen después de unos segundos.
- Diga el siguiente movimiento para que todos lo hagan juntos y luego grite para que los niños se congelen.
- Diga el 3er movimiento para que todos lo hagan juntos, y luego grite para que todos se congelen.
- Repita como desee.

TSGold: 4; 6; 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>



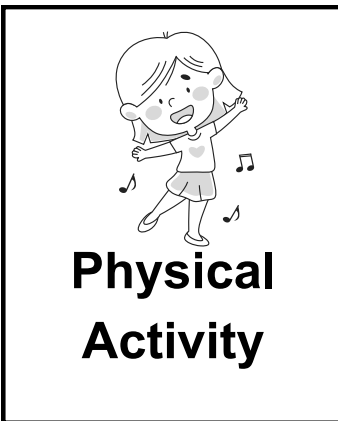
# Green Foods Toddler Family Letter



Dear Families,  
This week your toddlers got the chance to read a book all about foods that are green. They then tasted some new green foods themselves! Remember that children may need to be exposed to foods up to 30 times before they can decide if they like it or not. An “exposure” may just look like your toddler nibbling, sniffing, licking, touching, squishing, tasting, or even spitting foods out. Encourage your toddler to experience new foods by talking with them about what different foods taste, smell, and look like!



- |   |   |
|---|---|
| <p><b>Salad</b></p> <p>Ingredients</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spinach</li> <li>• green apple</li> <li>• shredded carrots</li> <li>• low-fat ranch dressing</li> </ul> | <p><b>Directions</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wash hands.</li> <li>2. Wash produce.</li> <li>3. Cut apples into small cubes.</li> <li>4. Next, place a few leaves of spinach onto each of your plates.</li> <li>5. Top your spinach with the cubes of apples and a pinch of shredded carrots.</li> <li>6. Spread some ranch dressing on top or allow your toddler to use it as a dip as desired.</li> <li>7. Taste and enjoy!</li> </ol> |
|---|---|



- Follow the Animal Leader!**
- Take turns with your toddler picking favorite animals to imitate, and then demonstrate each animal as you follow the animal leader around an open space in your home or outdoors.
  - Try some of the music from our website to add more fun to the activity!

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

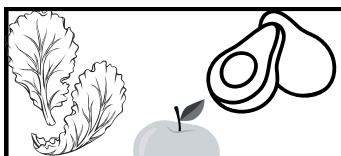


**Check out MyPlate for simple, nutritious, and tasty snacks with your toddler.**



# Alimentos Verdes

## Carta familiar



### Demasiado Verde

Estimadas familias,  
Esta semana, los niños han tenido la oportunidad de leer un libro sobre los alimentos verdes. Después, han probado algunos alimentos verdes. Recuerden que los niños pueden necesitar estar expuestos a los alimentos hasta 30 veces antes de poder decidir si les gustan o no. Una “exposición” puede consistir simplemente en que tu hijo pique, huelga, lama, toque, aplaste, pruebe o incluso escupa alimentos. ¡Anima a su hijo(s) a probar nuevos alimentos hablando con él/ella sobre su sabor, olor y aspecto!

### Receta



#### Ensalada

Ingredientes

- espinacas
- manzana verde
- zanahorias ralladas
- aderezo bajo en grasa

#### Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Lave los productos.
3. Corte las manzanas en trozos pequeños.
4. Coloque unas hojas de espinacas en cada plato.
5. Cubra las espinacas con los trozos de manzana y una pizca de zanahoria rallada.
6. Unte un poco de aderezo por encima o deje que su hijo pequeño lo utilice como salsa si lo desea.
7. ¡Prueba y disfruta!



### Actividad Física

#### ¡Sigue al Líder Animal!

- Túrnense con su hijo para elegir animales favoritos para imitar y haz una demostración de cada animal mientras sigue al líder animal por un espacio abierto de tu casa o al aire libre.
- ¡Pruebe con alguna de las músicas de nuestro sitio web para añadir más diversión a la actividad!

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



**Consulta MiPlato para encontrar recetas de meriendas sencillas, nutritivas y sabrosas para hacer con su hijo pequeño.**

