

Nutrition Objective

Children taste a variety of vegetables while using them to create a vegetable bug or other shape creation.

Materials and Ingredients


spinach
canned corn
shredded carrots

serving containers
paper plates



Food Preparation

- Wash spinach. Drain and rinse corn.
- Place all ingredients into separate serving containers.



Lesson Introduction

Read and Discuss: *Hello, World! Garden Time* by Jill McDonald

- Read each page and give children an opportunity to interact with and discuss the text.
 - Interactions may look different from child to child. Offer questions such as "What do you see?", "What bug is that?", "Can you point to the bee?", "Where is the strawberry?". Provide time for children to point or verbally respond to your questions
 - Encourage children to repeat words that may be new to them: root, stem, fruit, etc.
- TS GOLD: 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. Ask children to say each ingredient's name: spinach, corn, carrots.
 - Model creating a bug using the vegetables provided. Show your "veggie bug" to the students and tell them what you created.
 - Serve a small amount of all vegetables to each child.
 - Have children create a veggie bug or other creation and allow them time to use their imaginations.
 - Eat and enjoy your veggie bug creation and discuss the foods' flavors and textures.
- TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11, 14a, 37, 38

Lesson Extension: Nature Walk!

Materials: *Hello, World! Garden Time* book

- Take children outside to your play area to see what kinds of bugs and plants live around the area.
- Using the book, see if you notice any of the same plants or bugs.

*If you are unable to go outside:

Discuss what kinds of plants or bugs you can see out the windows in your classroom. Ask children "Do they look the same as or different from the plants and bugs in the book?".

TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 21b, 28

Physical Activity

Materials: scarves (optional), Happy and Healthy CD,

- Play song #12 "Dance Freeze" from the Happy and Healthy CD
- To add a little bit of extra fun: Pass out scarves for which the children can dance.

Access all our music by using the QR Code or visiting <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>.

Click on "Our Programs" and then "Child Physical Activity". Songs are at the bottom.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a

School to Home

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



Edades 18 a 36 meses

Insecto de verduras

Objetivo de nutrición

Los niños probarán una variedad de verduras, y las usan para crear un insecto de verduras, o alguna otra figura.

Materiales e ingredientes

espinacas
elote enlatado
zanahorias rayadas

recipientes para servir
platos de papel



Preparación de comida

- Lave las espinacas. Escorra y enjuague el elote.
- Ponga las espinacas, el elote enlatado y las zanahorias rayadas en recipientes para servir separados.

Introducción de la lección



Lean y conversen el libro "Hello, World! Garden Time" por Jill McDonald

- Lea cada página y déle a los niños la oportunidad de interactuar con cada página.
 - Las interacciones pueden parecer diferentes de niño a niño. Ofrezca preguntas como "¿Qué ves?", "¿Qué insecto es ese?" y "¿Cuál es la abeja?" "¿Dónde está la fresa?"
 - Dé tiempo para que los niños señalen o respondan verbalmente a sus preguntas.
 - Anime a los niños a repetir palabras que puedan ser nuevas para ellos: raíz, tallo, fruta, etc.
- TS GOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

Todos se lavan las manos.

- Presente y conversen sobre los ingredientes de la receta de hoy. Pida a los niños que mencionen los ingredientes por nombre: espinacas, elote, zanahorias.
- El maestro crea un insecto usando los vegetales de esta receta. Muestre su "insecto vegetal" a los niños y dígalos lo que hizo.
- Sirva una pequeña cantidad de todas las verduras a cada niño.
- Haga que los niños creen un insecto de verduras u otro diseño y déles tiempo para usar su imaginación.
- ¡Coman y disfruten de su creación!

TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11, 14a, 37, 38

Extensión de la lección: Paseo por la naturaleza

Materiales: Libro *My Garden Mi Jardín* by Rebecca Emberley.

- Lleve a los niños afuera para ver qué tipos de insectos y plantas viven alrededor del área.
- Usando el libro, busquen algunas de las mismas plantas o insectos.

*Si no pueden ir afuera:

- Discuta qué tipos de plantas o insectos puede ver por las ventanas de su clase. Pregunte a los niños "¿Se ven iguales o diferentes de las plantas y los insectos en el libro?"

TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 21b, 28

Actividad física

Materiales: bufandas (opcional), CD de *Happy and Healthy*

- Reproduzca la canción #12 "Dance Freeze" en el CD de Happy and Healthy.
- Para agregar un poco más de diversión: reparta bufandas para que los niños bailen con ellas.

Acceda a toda nuestra música usando el código QR o visitando <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>.

Haga clic en "Nuestros Programas" y luego en "Actividad Física Infantil". Las canciones están al final.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a

De la escuela a la casa

Envíe las cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que realizaron los niños en el aula.

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



Vegetable Bug

ECE Family Letter



Vegetable Bug

Summer is a great time to try fresh produce. Have your children pick out some new and interesting fruits and vegetables. Take a trip to a local farmer's market together. Let your children help with the washing and cutting of produce and they might be more interested in trying something new! When the weather turns hot, make delicious, cool, and easy recipes like the one below.

Scan this QR code to watch a video about how to create a veggie bug:



Vegetable Bug

Ingredients:

- yellow squash
- shredded carrots
- black olives
- fresh spinach
- salad dressing

**Feel free to adjust recipe according to allergies and preferences or what you have on hand.

Directions:

1. Everyone washes their hands and the produce.
2. Cut the squash into pickle-like spears. Cut lengthwise, then lay the halves flat on the plate and slice lengthwise again into halves or thirds.
3. Have your child select which foods they want to put on their plate. They can use a plastic knife to practice cutting vegetables into smaller pieces.
4. Give them time to explore and create a bug or other object with their vegetables.
5. Drizzle with dressing and eat your creations together.



Physical Activity

Body Part Bubble Pop

Blow bubbles and have children pop the bubbles using a specific body part. Start simple with fingers, fists, and heads. Next, move to more advanced body parts like elbows, toes, ears, and noses. This activity helps with body part recognition and gross motor development.

Have fun outside with your family!

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



Experts recommend we fill half our plates with fruits and vegetables as they are full of fiber, vitamins and minerals and they help us feel full.

Find other delicious vegetable recipes by using this link or the QR Code:

[https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?](https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)

[search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91](https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)



Insecto de Vegetales

El verano es un buen momento para probar frutas y vegetales frescos. Deje que sus hijos escojan algunas frutas y vegetales nuevos e interesantes para probar. Vayan juntos a un mercado de agricultores locales. ¡Deje que sus hijos ayuden a cortar y lavar las frutas y vegetales, y podrían estar más interesados en probar algo nuevo! Cuando hace calor, haga recetas deliciosas, frescas y fáciles como la de abajo.

Scan this QR code to watch a video about how to create a veggie bug:



Ingredientes:

- pepinos
- zanahorias rayadas
- guisantes de nieve
- bayas
- aceitunas rebanadas
- aderezo para ensaladas

** Ajuste las recetas según las alergias y las preferencias.

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos y las frutas y vegetales.
2. Corte los pepinos en tiras alargadas. Corte a lo largo, luego coloque las mitades planas en el plato y vuelva a cortar a lo largo en mitades o tercios.
3. Pídale a su hijo que seleccione qué alimentos quiere poner en su plato. Puede usar un cuchillo de plástico para practicar cortando vegetales en trozos más pequeños.
4. Déles tiempo para explorar y crear un insecto, u otro objeto con sus vegetales.
5. Rocíe con aderezo y coman sus creaciones juntos.



Actividad Física

Romper burbujas con el cuerpo

Soplen burbujas y haga que los niños rompan las burbujas usando una parte específica del cuerpo. Empiecen con los dedos, los puños y las cabezas. Luego pasen a partes del cuerpo más avanzadas como los codos, los dedos de los pies, las orejas y las narices. Esta actividad ayuda con el reconocimiento de las partes del cuerpo y el desarrollo de motor grueso.

¡Diviértanse afuera con la familia!

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



Los expertos recomiendan que llenemos la mitad de nuestros platos con frutas y verduras? Encuentre otras recetas con vegetales deliciosas para el verano usando este enlace, o el Código QR:

[https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?](https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)

[search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91](https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes?search=vegetables&items_per_page=20&sort_bef_combine=title_ASC&f%5B0%5D=food_groups%3A91)