

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer las manzanas como parte del grupo de frutas de MiPlato. Los niños prueban tres manzanas diferentes y grafican sus favoritas.

Materiales e ingredientes

manzanas verdes
manzanas rojas
manzanas amarillas

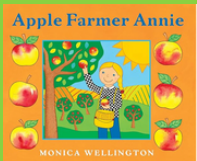
cuchillo del maestro(a)
tabla para cortar
cuchillos de plástico
recipiente para servir



Preparación de comida

Antes de preparar los alimentos, muestre las manzanas enteras a los niños.

- Lave y corte las manzanas dejando la piel en el trozo (una pieza de cada color por niño).
- Colocar en recipientes para servir.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué son deliciosas las manzanas?

- Lean y discutan: Apple Farmer Annie por Monica Wellington
 - ¿Qué hace Annie con algunas de sus manzanas? (consulte el texto)
 - ¿Qué hace Annie con las manzanas más hermosas? (consulte el texto)
 - ¿Por qué las manzanas son una opción de alimento inteligente? (Están llenas de fibra, vitaminas y minerales, 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 discuta las 3 manzanas diferentes. ¿Qué tienen en común? ¿Qué es diferente?
- **Demuestre** cómo probar cada manzana. Pruebe una por una y pregunte a los estudiantes cómo saben y se sienten: igual y / o diferente.
- Modele usando pinzas como cucharas (en lugar de dedos) para servirse.
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar las manzanas en trozos más pequeños.
- Niños prueban las manzanas y comparten su favorita explicando por qué les gusta más.
- Grafiquen las manzanas favoritas (consulte la página siguiente para esta actividad).

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

Compartan su historia

- ¿Cómo les gusta comer manzanas? (cortada en trozos, enteras, como puré, con un aderezo).
- ¿Cuáles manzanas les gusta más a los miembros de su familia?

TS GOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a, 12b, 37, 38

De la escuela a la casa

- Enviar las cartas familiares a la casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensión de la lección

Gráfica de manzanas

- Haga una gráfica de la clase en papel o pizarra.
- Pida a los niños que marquen su manzana favorita en la gráfica.
- Cuente cuántos niños eligieron qué manzana. Discutir si es más, menos, etc.

TS GOLD: 8b, 10a, 11a, 11c, 13, 20a, 20b, 37, 38

Arte del manzano

- Materiales: cartulina color marrón, papel de seda o papel de construcción verde, botones rojos o trozos de fieltro, lápiz/tijeras.
- Comience trazando la mano y antebrazo del niño. Recortar; los trazos se convierten en el tronco y ramas del árbol.
- En seguida, los niños rasgan y arrugan pequeños trozos de papel verde para formar las hojas del árbol y pegan los trozos verdes a las ramas.
- Luego agregue los botones rojos o piezas de fieltro para las manzanas.

TS GOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11d, 33, 37

Actividad física

Música y Movimiento

- Encuentre la canción #2 “Shake, Mix, Pound, Roll” en el Happy and Healthy CD.
- Los niños se extienden afuera o alrededor del salón, se les explica que vamos a escuchar y seguir la música.
- Esta canción hace que los niños usen sus manos para realizar diferentes movimientos mientras fingen cocinar algo.
- La velocidad aumenta a medida que la canción avanza desafiando a los niños a cambiar los movimientos de las manos rápidamente.
- Comience la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos.

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

Hula hoop cuatro cuadrados

- Coloque 4 hula hoops en el suelo para que formen un gran cuadrado. Coloque 3 bolsas de frijoles en cada aro.
- Los niños sostienen una bolsita de frijoles en las manos. Indíqueles todo el rango de movimiento de un lanzamiento con la mano por debajo de la cabeza: comiencen desde la cadera y suelten la bolsita con algo de fuerza al levantar el brazo.
- Un niño se arrodillará o se parará frente a cada aro, mirando hacia el centro.
- Si se arroja fuera de un aro, el niño que lo lanzó correrá a recuperarlo.
- Ponga música y cuando la música se detenga, haga que los niños cuenten cuántas bolsas de frijoles tienen en sus aros.

TS GOLD: 2c, 5, 6, 7a, 8a, 8b, 11b, 11d, 20a, 37

Para actividades adicionales, canciones e información, visite

<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

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.

