

Niños de 18 a 36 meses

Comiendo un arcoíris

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños exploran una variedad de frutas y verduras coloridas y comentan porqué es importante comerlas.

Materiales e ingredientes

moras
betabeles enlatados
calabaza amarilla
cuchillo del maestro
tabla para cortar

cucharas
platos de papel
cuchillos para niños pequeños
recipiente para servir
abrelatas



Preparación de comida

Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.

- Lave las moras y la calabaza. Abra la lata de betabel enlatada.
- Corte las calabazas en trozos pequeños que los niños pueden cortar con cuchillos de niños.
- Ponga todos los ingredientes en recipientes 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 niños la oportunidad de nombrar algunos de los alimentos que ya conozcan.
- Hablen con los niños sobre los alimentos que 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 niño varios trozos de calabaza, betabel y moras.
- Después de servir los alimentos, hable con los niños sobre los diferentes sabores, olores y texturas de los alimentos. Demuestre como probar el betabel 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, muéstreles 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, haga una línea en el piso que comience en frente de cada cono, y vaya directamente hacia afuera por varios pies para que los niños la utilicen y la combinen con cada cono.
- Utilice los aros y bolsitas de frijoles para que los niños combinen con los colores.
- Los niños toman un aro o una bolsita de frijoles 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; pídeles que describan lo que notan acerca de sus cuerpos después de saltar.
 - Si los niños 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 niños 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>



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