

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas, los granos, y los lácteos en MiPlato. Los niños exploran las frutas coloridas y aprenden sobre lo buenos que son para sus cuerpos. Los niños preparan y prueban un parfait de frutas.

Materiales e ingredientes

arándanos
rodajas de piña enlatada
mandarinas
yogurt natural
cereal integral bajo en azúcar

platos de papel
cuchillos de plástico
recipientes para servir
pinzas o cucharas para servir
vasos pequeños
cuchillo del(la) maestro(a)



Preparación de comida

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

- Escurra y enjuague las frutas enlatadas, pele y separe los gajos de mandarinas, y enjuague los arándanos.
- Ponga todos los ingredientes recipientes separados.

Nota: Limite el yogurt a una cucharada por estudiante ya que el sabor es agrio.

- Los niños se sirven a sí mismos en estilo familiar.

Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué es importante comer diferentes frutas? (*están llenas de vitaminas, y minerales, la fibra en ellos ayuda a limpiar los intestinos, tienen un sabor delicioso, etc.*).

Lean y discutan: La Sorpresa de Nandi

- ¿Dónde vive Nandi? (hacer referencia al texto)
- ¿De dónde saca Nandi su fruta? (consulte el texto)
- ¿Cuál fue la sorpresa de Nandi? (consulte el texto)

Los niños comparten qué frutas de La Sorpresa de Nandi han probado, y comparten si tienen diferentes nombres para esas frutas (*vuelva a visitar el libro y las imágenes: grapes-uvras o yum yums, mandarinas-cuties, etc.*). Naranja es برتقالة "alburtaqaliu" (al-burt-a-call-ee-u) en árabe.

TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presentar y conversar acerca de los ingredientes de la receta de hoy. Hable sobre cómo el yogurt natural es cremoso y agrio, la fruta es colorida y dulce o agria, y el cereal es crujiente.
- Demuestre cómo cortar la fruta en trozos más pequeños. A continuación, modele cómo crear un parfait de fruta en capas. Discuta lo colorido y delicioso que se ve.
- Los niños se sirven solos, usan cuchillos de plástico para cortar la fruta en trozos más pequeños y crear sus propios parfait de frutas. (IMPORTANTE: Ayude a los niños a limitar el yogurt a una cucharada, ya que el sabor es agrio, no dulce).
- Coman juntos y den tiempo a los niños para probar y comentar acerca de los sabores y texturas.

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

Comparta su historia

- ¿Qué frutas ponen en su canasta o carrito en la tienda?
- Hoy probamos fruta con yogurt. ¿Qué otros alimentos saben bien con fruta? (queso, salsas, ensalada, panqueques, cereales, etc.)
- ¿En qué se diferencia el lugar donde vives, de donde vive Nandi?

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

De la escuela a la casa

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

Extensión de la lección

Haz una cesta de frutas de la amistad

- Materiales: papel, crayones, marcadores, tijeras, pompones, botones, purpurina
- Los niños dibujan canastas llenas de fruta en papel y las recortan.
 - Decora la canasta con purpurina y botones.
 - Comparta sus creaciones con sus amigos.

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

Estimación matemática

- Antes de hacer los parfaits, haga que los niños adivinen cuántos arándanos hay. Anote todas las estimaciones.
- Los niños cuentan mientras el maestro pone los arándanos en el recipiente.
- ¿Qué estimación fue la más cercana al número real?

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 20a, 22, 37

Actividad física

Música y movimiento

- Busque la canción #7 “Clap Your Hands” en el CD Happy and Healthy.
- Los niños se extienden en un espacio al aire libre o alrededor de la habitación. Todos escuchan la música y la siguen.
- Los niños utilizan sus cuerpos para realizar diferentes movimientos.
- La repetición en esta canción les da a los niños la oportunidad de aprender los movimientos rápidamente.
- Comience la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos.

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

Actividad de bufanda

- Todos usando bufandas, practiquen lanzando la bufanda al aire y atrápenla con ambas manos, y después con cada mano. Ayude a los niños a aprender cual es su mano izquierda y derecha (la mano izquierda hace una L cuando mira su espalda).
- Ponga la canción #12 “Dance Freeze” en el Happy and Healthy CD. Modele y haga que los niños practiquen diferentes movimientos usando sus bufandas (alrededor de los pies, por encima, temblando de lado a lado, girando, etc.)
- Los niños hacen un círculo y pasan la bufanda alrededor mientras suena la música. Pause la música y quien sostenga la bufanda elige una actividad física para que todos la completen (5 saltos, 10 segundos corriendo en su lugar, 3 flexiones, etc.).

Consejo: Si los niños tienen dificultad para lanzar o atrapar una bufanda:

- Usen elementos del aula, como bufandas, bolsas de frijoles y pelotas pequeñas que los niños puedan agarrar, para practicar lanzar y atrapar, sacudir, apretar, etc. Esto les da a los niños la oportunidad de usar diferentes objetos para trabajar la motricidad fina.

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

Para actividades, canciones, y información adicionales, visitar
<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