Familias

Objectivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a explorar los grupos de alimentos en MiPlato mientras exploran comidas familiares. Los niños preparan y prueban una ensalada crujiente.

Materiales e ingredientes

- repollo tricolor rallado
- mandarinas
- pepinos
- fideos ramen
- aderezo de jengibre con sésamo bajo en grasa
- tabla para cortar
- cuchillo de la maestra (o)
- platos de papel
- recipientes para servir



Preparación de comida

Antes de preparar la comida, muestre cada alimento a los niños.

- Lave y corte el pepino en rodajas (suficiente para que todos tengan un pedazo) pele las mandarinas y sepárelas en gajos, abra el repollo y ponga todo en recipientes separados.
- Mientras aún estén en el paquete, triture los fideos ramen y después póngalos en un recipiente. Vierta la mezcla en un recipiente.
- Deseche el paquete de condimentos.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué le gusta comer verduras con su familia?
<u>Lean y discutan:</u> My Food, Your Food, Our Food por Emma Carlson Berne

· ¿Por qué necesitamos comida? (referir al texto)

· ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos comer nuestra comida? *(cucharas, palillos, manos, etc.)*

· ¿Por qué deberíamos comer verduras? *(son deliciosos, buenos para nosotros, llenos de vitaminas y minerales)*

·Escanee el código QR en el libro o use este enlace para escuchar la historia en forma de canción. https://cantatalearning.com/products/my-food/

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

Proceso de la lección

- Niños y adultos se lavan las manos.
- <u>Presente y hable</u> sobre los ingredientes de la lección. Los niños adivinan qué verduras se usaron para crear el repollo tricolor (ver lista de ingredientes en el paquete) mirando los colores y texturas.
- Los niños pasan los recipientes para servirse los ingredientes.
- Los niños cortan los pepinos, mandarinas y repollo en trozos más pequeños con cuchillos de plástico.
- Agregue aderezo si lo desea.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 7a, 8a, 11a, 11c, 12b, 20a, 37

Compartan su historia	• ¿Por qué es importante comer juntos? (es divertido, hablamos de nuestro día, nos conocemos mejor) • ¿Dónde y con quién comes en casa? *(en la mesa, mesa de centro, junto a la TV, sofá, con mamá / papá, hermanos / hermanas, abuela / abuelo)* • ¿Cuál es su comida familiar favorita? *(Cena en domingo, espaguetis, enchiladas, etc.*) • ¿Quién prepara la comida en su casa? *(papá, mamá, abuela, tío, etc.)* TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a,12b, 37, 38
De la escuela a la casa	• Envíe las cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensión de la lección

Actividad de extensión: arte	Materiales: platos de papel, marcadores, hilo pre cortado en diferentes colores, botones u ojos saltones (googly eyes), pegamento y palos artesanales. • Los niños usan los materiales para hacer las caras de los miembros de sus familias. Hágales preguntas para ayudarlos, tales como: “¿De qué color son los ojos de su mamá?”, “¿De qué color es el cabello de su abuelo?”, “¿Su papá tiene barba?” TS GOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 9a, 10a, 11d, 11e, 12a, 12b, 29, 33, 37, 38
Conexión con títeres	Use un títere para hacerle preguntas a los niños sobre sus familias. Ayude a los niños a ver las conexiones que tienen con sus amigos en la clase. • ¿Cuántas personas hay en su familia? • ¿Qué le gusta hacer a su familia junta? TSGOLD: 2a, 2c, 2d, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 12a, 12b, 29, 37, 38

Actividad física

Música y movimiento



<u>Cuando comemos juntos:</u> (Melodía: Here We Go Around the Mulberry Bush)
Coloque el tapete de actividad Let's Get Moving en un círculo.

- Todos cantan el primer verso mientras caminan alrededor del círculo.
- Haga el movimiento que le indica el tapete en el que aterrizas.
- Luego canta el siguiente verso mientras caminas en círculo.
- Haz el movimiento que te indica el tape en el que aterrizas.
- Continúa el juego hasta que se hayan cantado todos los versos.

<u>Canción:</u>
Esta es la forma en que pasamos nuestros
platos, pasamos nuestros platos, pasa nuestros platos.
Esta es la forma en que pasamos nuestros platos
cuando comemos juntos.
<u>Otros versos:</u>
Esta es la forma en que usamos nuestros tenedores
Esta es la forma en que nos servimos nuestra leche
Esta es la forma en que lavamos nuestros platos
TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 12a, 37

Habilidades de manejo de las pelotas

- Usando cinta de pintor, haga dos líneas rectas a unos 20 pies de distancia.
- Los niños se alinean en una de las líneas que creó con la cinta con una pelota.
- Diga el nombre de una verdura o fruta y un movimiento. Si a los niños les gusta esa fruta o verdura, completarán la acción.
  - Ejemplo: “Si te gusta la sandía, patea tu pelota hasta la línea de meta”.
  - Ejemplo: “Si te gustan los pepinos, conduce tu pelota con los pies”.
- Todos regresan a la línea de comienzo antes de decir la siguiente acción.

Consejo: Patear requiere una combinación de equilibrio, movimiento y ritmo. Ayude a los niños a desarrollar sus habilidades de pateo practicando primero la distancia y luego la precisión, pateando una pelota en movimiento o despejando una pelota.
TSGOLD: 2c, 4, 6, 8a, 8b, 11a, 12b, 37

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

RMPRC School Wellness Program

SNAP-Ed Division of Food & Energy Assistance

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.