Edades 18 a 36 meses
Frutas fabulosas

Objectivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer las frutas y los granos como partes de los grupos de alimentos en MiPlato. Los niños exploran una variedad de frutas coloridas a través de imágenes en libros y prueban frutas frescas y enlatadas.

Materiales e ingredientes

duraznos enlatados
aguacate
galletas integrales

cuchillo de maestro(a) y tabla para cortar
recipientes para servir
platos de papel
cuchillos para niños



Preparación de comida (de acuerdo a la guias de CACFP)

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

- Escurra y enjuague los duraznos enlatados para eliminar el exceso de azúcar. Póngalo en un recipiente para servir.
- Lave el aguacate. Corte al centro del aguacate y a lo largo hasta que toque el hueso. Corte alrededor del hueso dándole vuelta al aguacate mientras corta. Gire y jale las dos mitades hasta que se separen.
- Guarde el hueso para mostrarlo a los niños.

Introducción a la lección



Lean y discutan: El libro de frutas proporcionado.

- Lea cada página y de tiempo para que los niños conversen sobre frutas nuevas y familiares que ven.
- Dígales a los niños que las frutas tienen semillas dentro de ellas, y se convierten en nuevas plantas.
- Conversen sobre los colores de cada fruta, qué frutas ven, etc.
- Pregunte a los niños que frutas les gusta, o cuales quisieran probar.

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- *Presente y hable* sobre los ingredientes de la receta de hoy. Muestre a los niños las rodajas de durazno y hablen sobre su color. Dígales a los niños que los duraznos crecen en los árboles y hablen sobre cómo huelen y cómo se sienten: "*Huelen* dulce. Los duraznos se *sienten* blandos y suaves".
- Hable sobre el color del aguacate y dígale a los niños que los aguacates también crecen en los árboles y son una fruta.
- Coloque el aguacate en un plato para servir y use una cuchara o un tenedor para triturarlo hasta obtener una consistencia suave.

Proceso de la lección	• *Demuestre* a los niños mojar una galleta en el aguacate para probarlo. • Coloque un poco de aguacate en el plato de cada niño y sírvalo con galletas saladas. Sirva a cada niño algunas rodajas de durazno y déjelos cortar en trozos más pequeños con cuchillos aptos para niños pequeños. • Coman juntos y den tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y texturas. TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b,11a
Extensión de la lección: Actividad motora fina	Materiales: recipiente de plástico, fruta de plástico, agua, pinceles pequeños, gotero • Llene el recipiente de plástico con suficiente agua para que los niños jueguen. • Los niños lavan la fruta de plástico. • Agregue un gotero o pinceles para practicar las habilidades motoras finas. TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b
Actividad física: Baile de bufandas	Materiales: bufandas pequeñas • Los niños se paran en un área de movimiento motor grueso. • Demuestre como lanzar la bufanda al aire con las dos manos y atraparla con las dos manos. Luego demuestre como lanzar y atrapar la bufanda con una mano. • Ponga música o cante y anime a los niños a bailar mientras lanzan la bufanda al aire y la atrapan. • Si los niños tienen dificultades con esta actividad: ◦ Los niños pueden agarrar la bufanda con el pulgar y el índice para dejarla caer al suelo y luego volver a levantarla. Repetir. TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b,11a, 11b
De la escuela a la casa	Envíe las cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que realizaron los niños en el salón de clase.

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

RMPRC School Wellness Program

SNAP-Ed Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Depatamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades