ECE Fruta crujiente

Objectivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer alimentos que pertenecen al grupo de las frutas, los lácteos, y los granos en MiPlato. Los niños exploran diferentes formas en que se pueden preparar los alimentos. Los niños discuten los beneficios de las frutas y hacen una deliciosa merienda crujiente de palomitas de maiz con frutas.

Materiales e ingredientes

mini tortitas de arroz
queso crema batido
trozos de piña (de lata)
pasas
kiwi
platos de papel
cuchillo del maestro(a)
tabla para cortar
contenedores para servir
cuchillos de plastico



Preparación de comida

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

- Abra el queso crema batido (la/el maestra(o) servirá aproximadamente 1 cucharadita por estudiante).
- Escurra y enjuague la piña.
- Lave el kiwi dejando la cáscara (la cáscara es comestible). Corte el kiwi en rodajas para que todos obtengan una rebanada.
- Coloque las pasas y las tortitas de arroz en recipientes para servir.
- Coloque todas las frutas en recipientes para que los niños puedan servirse solos.

Introducción a la lección



Pregunta del día: ¿Cuál es una merienda fresca que le gusta hacer con su familia?
Lean y discuta: Comemos alimentos frescos por Angela Russ-Ayon
·¿Qué comida fue cortada? ¿Qué comida no fue cortada? (Referir al texto).
·¿Cuáles son algunos de los alimentos que se cultivan? (Revisar usando texto).
·Muestre la página que hace referencia a los alimentos en rodajas y facilite una discusión sobre el arte con alimentos comestibles.
· ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? *(Están llenos de vitaminas y minerales, ayudan a nuestros cuerpos a crecer fuertes y saludables, ayudan a limpiar nuestros cuerpos de desechos, etc.).*
TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, d, 12

Proceso de la lección	• Todos se lavan las manos. • *Presente y discuta* los ingredients para los crujientes de palomitas de maiz con fruta. • *Modele* cortar las frutas en trozos más pequeños. • *Modele* unte el queso crema batido en el crujiente de palomitas de maíz y use las frutas para crear su propio arte de merienda comestibles de frutas. Recuérdeles a los niños que pueden ser creativos y que sus diseños no tienen que ser iguales. *Consulte el texto para ayudar a los niños con ideas. • *Describa el sabor*: "Es crujiente, un poco dulce y jugoso". • Los niños se sirven los crujientes de palomitas de maíz y la frutas. Los maestros agregan una cucharada de queso crema a cada plato. • Los niños usan cuchillos de plástico para cortar las frutas en trozos más pequeños y crear sus propios diseños de arte de frutas comestibles. • Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas. TSGOLD: 1b, c, 7a, 8, 9, 10
Compartan su historia	• Los niños comparten cómo se sintieron hoy al hacer su propia merienda de frutas. • Los niños comparten cómo podrían hacer esta merienda en casa con sus familias usando la receta de la carta familiar. • Los niños comparten que alimentos frescos que han cultivado, o quisieran cultivar. TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, b, d
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

Canción dramatica: I'm a Little Kernel	• La receta de hoy se hizo con tortitas de arroz inflado. Imagina que eres un pequeño grano de arroz que revienta al hornearse en una sartén caliente. • Canta y modela los movimientos de "I'm a Little Kernel" (usando la melodía de "I'm A Little ") "I'm a little kernel in a pot. Turn on the heat and watch me hop. When I get all warmed up then I'll pop. Yummy-yum I taste good when hot!" TSGOLD: 4, 5, 6, 8a, 34, 35

Ciencia: cultiva palomitas de maíz

Materiales: Vasos, arroz integral (el arroz blanco ha sido procesado y no crece), lupas de plástico y tierra.

- Discuta cómo se hizo la receta de hoy con crujientes de palomitas de maíz.
- Pregúnteles a los niños qué creen que sucederá cuando planten el maíz para palomitas.
- Los niños llenan vasos pequeñas con tierra.
- Los niños usan los dedos para espolvorear una cucharadita de granos de arroz integral sobre la tierra.
- Cubran con film transparente o tapas transparentes para mantener la tierra húmeda hasta que broten los brotes (aproximadamente de 5 a 7 días).
- Colóquenlo en una ventana soleada y observen a diario.

TSGOLD: 1b, 7a, 8, 9, 10, 11

Actividad física

Música y movimiento

- Encuentre la canción #15 “Here We Go Loop-Dee-Loo” en el CD Happy and Helathy. (Encuentre las canciones utilizando el Código QR, o el enlace en la parte inferior de la página).
- Disperse a los niños alrededor de la habitación, o en el espacio al aire libre.
- Explique a los niños que vamos a escuchar la música y seguirla.
- ¡Encienda la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos y direcciones!

TSGOLD: 4, 5, 6, 8a, 34, 35

Juego de paracaídas

Materiales: paracaídas, frutas de espuma o pelotas pequeñas

- Repase con los niños cómo usar el paracaídas de manera segura.
- Extiende el paracaídas y pide a cada niño que se pare junto a un asa.
- Sujetando el paracaídas, muévanse en círculo utilizando diferentes formas de desplazarse: caminar, correr, saltar, galopar, saltar con la mano, etc. Asegúrate de cambiar de dirección y de mano.
- Ahora coloque el paracaídas plano. Coloque los objetos pequeños encima.
- Los niños levantan su agarradera y esperan instrucciones del maestro para comenzar a sacudir el paracaídas para que los objetos se muevan. El objetivo es trabajar en equipo para lanzar todos los objetos del paracaídas.
- Pruebe diferentes movimientos: sacudir hacia arriba o abajo, usar una mano o dos, sentarse en el suelo o sacudir y saltar al mismo tiempo.

Consejo: Saltar es una habilidad difícil que los niños pueden no dorminar hasta los 8 años de edad.

- Modele para los niños cómo saltar mientras verbalizan lo que está haciendo. "Estoy saltando en un pie y luego en el otro. Estoy levantando las rodillas en alto".

TSGOLD: 4, 5, 6, 7

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

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