

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer e identificar a los alimentos en el grupo de las frutas y los lácteos en MiPlato. Los estudiantes aprenden sobre la importancia de comer fruta y preparan un delicioso licuado de frutas.

Materiales e ingredientes

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

plátanos	cuchillos de plástico
bayas	cuchillo del maestro
leche de 1%	tabla de cortar
vasos pequeños	bolsas de plástico
platos de papel	tijeras
pinzas o cucharas	



Preparación de comida

- Con las cáscaras, corte los plátanos en trozos (1 por estudiante, aproximadamente $\frac{1}{4}$ de plátano).
- Ponga los plátanos y las bayas en recipientes para servir.
- Mantenga la leche en el refrigerador hasta el momento de ponerla.

Introducción a la lección



Pregunta del día: ¿Cómo es que la fruta es buena para nosotros? (*Diferentes frutas nos ayudan a crecer fuertes y tienen vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita, etc.*)

Lean y discutan: “Red Foods and Yellow Foods” - Alimentos rojos y alimentos amarillos por Patricia Whitehouse

- Hay muchas frutas y verduras saludables en estos libros.
 - ¿Cuáles son las frutas y las verduras? (revise el texto)
 - ¡Ahora vamos a contar todas las frutas! ¿Cuántas frutas hay en el libro rojo? ¿En el libro amarillo?
 - ¿Cuáles son algunas de sus frutas favoritas para comer? ¿De qué colores son?
- TSGOLD: 1b, 8a,b, 9, 11a, 20a,b

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- *Presente y hablen* sobre los ingredientes para los deliciosos licuados de frutas.
- *Modele* cómo pelar el plátano, cortar las bayas y el plátano en pedazos más pequeños, y poniéndolas en una bolsa de plástico. Después, aplaste la fruta con los dedos. Usando tijeras, corte una esquina de la bolsa y exprímalo en un vaso pequeño. Agregue la leche, revuelva y pruebe.
- *Describa el sabor:* “Es fresco, dulce y refrescante.”
- Hable sobre lo que sucedió cuando se mezclaron los ingredientes de diferentes colores. ¿La leche cambió de color? ¿De qué color se volvería la leche si usara diferentes frutas como duraznos o ciruelas?

Proceso de la lección

- Los niños se sirven a sí mismos y usan cuchillos de plástico para cortar las frutas en pedazos más pequeñas, ponerlas en bolsitas de plástico y aplastarlas para hacer sus propios licuados de frutas. *Los maestros cortan las esquinas de las bolsitas, y ayudan a meter la fruta en los vasos pequeños y revuelven con la leche.
- Coman juntos y den tiempo a los niños para probar y hablar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1b,c, 7a, 8b, 11a, 24, 28

Comparta su historia

- ¿Qué tipo de frutas disfruta con su familia? ¿De qué colores son?
- Compartan qué frutas usarían en casa para hacer licuados de frutas.
- ¿Cómo usamos las frutas para hacer una bebida saludable? ¿Cuáles son otras bebidas saludables hechas con fruta? (licuados, agua con limón, agua de frutas, etc.)
- ¿Qué le gustó de la receta de hoy?

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 clases.

Extensión de la lección

Actividad de extensión: Pretender tener un puesto de licuados

- Transforme su área de juegos en un puesto de licuados.
- Ponga diferentes frutas de plástico y tal vez incluso algunas verduras, y vea qué tipo de deliciosas combinaciones de licuados pueden crear los estudiantes.
- ¡Tenga papel, crayones y lápices disponibles para que los estudiantes dibujen sus pedidos de licuados o combinaciones que quieran compartir con sus amigos!

TSGOLD: 2c, 2d, 7a, 7b, 9a, 9d, 11d, 11e, 14a, 14b, 37, 38

Actividad de extensión: Mezcla de colores

Materiales: pinturas azules, amarillas y rojas, y papel.

- Los niños usan colores primarios de pintura para descubrir qué otros colores se pueden crear mezclándolos.
- Los niños crean una imagen con sus nuevos colores.
- Compartan entre ustedes su nuevo color favorito y el cuadro que pintaron.

TSGOLD: 1b, 7, 8, 9, 10, 11b, 11d, 11e, 33

Actividad física

Música y movimiento

Reproduzca la canción número 6 Wiggle and Jiggle en el CD Happy and Healthy (acceda a las canciones usando el código QR o el enlace al final de la página).

- Los niños se ubican en un espacio al aire libre o alrededor de la habitación. Todos escuchan la música y la siguen.
- Los niños utilizan su cuerpo para realizar diferentes movimientos.
- Comience la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos.

TSGOLD: 1b, 8, 34, 35

Estaciones de ataque

Equipo: bates, tubo de espuma flotante, raquetas, pelotas variadas, etc.

- Establecer estaciones de ataque. Por ejemplo: bolas de wiffle con raquetas ligeras, tubos de espuma flotante con pelotas de playa, pelotas de ponche para que los estudiantes golpeen con los brazos, hombros, rodillas, etc.

Demuestre cómo usar el equipo de manera segura en cada estación.

- Ponga a los niños en grupos pequeños para que trabajen juntos dándose turnos para lanzar, pegar y recuperar pelotas entre sí.
- Los niños deben tener un turno para completar cada tarea.
- Rotar a través de todas las estaciones.

Consejo: Si los niños tienen dificultad para golpear:

- Anímelos a mantener la vista en la pelota y no apartar la mirada cuando una se les acerque.
- Practiquen golpear a corta distancia para que los niños puedan experimentar el éxito y ganar confianza.

TSGOLD: 1b, 3, 4, 5, 8, 6, 1b, 3a, 3b

Para actividades adicionales, canciones e información, visite
<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.