

Objetivo de nutrición

MiPlato enseña a los estudiantes la importancia de comer una dieta equilibrada llena de las frutas y verduras, los granos, las proteínas, y los lácteos para alimentar a sus cuerpos y para apoyar el bienestar de por vida. Los niños demuestran la técnica adecuada para lavarse las manos y explican como eliminar los gérmenes para ayudarlos a mantenerse saludables. Los niños prueban frutas y verduras de temporada.

Materiales e ingredientes

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

frutas y verduras de temporada
platos de papel
cuchillos de plástico
recipientes para servir

cuchillo del maestro(a)
tabla para cortar
pinzas o cucharas



Preparación de comida

- Lavar las frutas y verduras.
- Cortar en porciones adecuadas para todos los niños en la clase.
- Colocar todo en los recipientes para servir.

Introducción a la lección



Pregunta del día: ¿Qué sucede cuando nos lavamos las manos?

Lean y discutan: Los gérmenes no son para compartir por Elizabeth Verdick

- ¿Qué debes hacer si se te cae comida al suelo? (consulte el texto)
- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos? (antes de comer, después de usar el baño, después de jugar al aire libre, después de jugar con nuestras mascotas, etc.)
- ¿Cuáles son otras formas en que podemos mantener nuestros cuerpos sanos? (comer frutas y verduras, estar activo, etc.).

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

Proceso de la lección

- Demuestre la acción de lavarse las manos. Incluya todos los pasos.
- Use la canción de 20 segundos "This is the way we wash our hands". (ver página siguiente)
- Los niños hacen las acciones de lavar las manos, mientras cantan la canción juntos.
- Niños y adultos se lavan las manos. Recuérdeles a los niños que se están deshaciendo de los gérmenes.
- Presente y discuta las frutas y verduras de temporada.
- Modele el uso de pinzas o cucharas (en lugar de dedos) para tomar alimentos de los recipientes.
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en pedazos más pequeños.
- Coman juntos y den tiempo a los niños para probar y comentar sobre los sabores y las texturas.

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

Comparta su historia

- ¿Por qué es importante lavarse las manos y comer frutas y verduras? (lavarnos las manos y comer frutas y verduras nos ayuda a evitar que nos enfermemos)
- ¿Por qué estar enfermo no es divertido? (tienes que quedarte en casa, no te sientes bien, etc.)
- Comparta lo que hace en casa para mantenerse saludable.

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 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

Canciones de 20 segundos sobre lavado de manos

- "Despacito, debo de lavar mis manos despacito frotando mis palmas todos mis deditos, y así estaremos todos muy sanitos, mis manitas, con agua y jabón siempre muy limpiecitas, frotando y frotando 20 segunditos y así estaremos todos muy sanitos.
- "This is the way we wash our hands, wash our hands, wash our hands. This is the way we wash our hands for 20 seconds at least".

TSGOLD: 1c, 7a

¡Ciencia! Ver jabón en acción

Materiales: pizca de pimienta negra, plato poco hondo lleno de agua y jabón.

- Agregue "gérmenes" (pimienta negra) al agua; los niños sumergen los dedos en el agua.
- Los "gérmenes" (la pimienta) se pegarán a los dedos; enjuague los dedos.
- Ahora los niños ponen los dedos en jabón antes de ponerlos en el tazón de "gérmenes".
- Niños observan cómo los "gérmenes" se dispersan lejos de los dedos con jabón.

TSGOLD: 2c, 7a, 37

Actividad física

Música y movimiento

- Encuentre la canción #11 "We Wash Up" en el CD Happy and Healthy.
- Todos están en círculo. Explique que fingiremos que la pelota es un germen.
- El maestro detiene la música. Quien esté sosteniendo la pelota cuando la música se detiene toma su turno para lavarse las manos.
- Siga jugando hasta que todos se hayan lavado las manos.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8b, 11a, 37

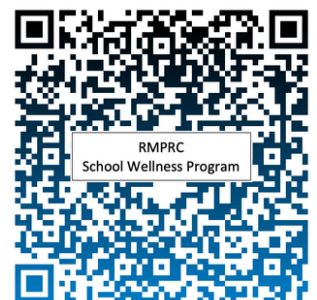
Búsqueda del tesoro de gérmenes

Consejo: Al enseñar a los niños a correr, recuérdelos que balanceen los brazos con los codos flexionados, mantengan la cabeza erguida, miren hacia adelante y den pasos equilibrados.

- Uno maestro pide a otros niños que cierran los ojos y cuenten hasta 20, mientras que otro maestro esconde al menos dos bolsas de frijoles (bean bag) por niño dentro del patio de recreo o en el salón de clases.
- Se coloca un balde/cubeta en una ubicación central y se les dice que las bolsas de frijoles representan gérmenes, y queremos deshacernos de ellos, ya que pueden enfermarnos.
- Los niños corren en busca de los gérmenes.
- Cuando encuentran uno, lo recogen, corren hacia la cubeta y lo dejan caer.
- Varíe la actividad haciendo que los niños se muevan de diferentes maneras: saltar, caminar hacia atrás, caminar como cangrejo, etc.

TSGOLD: 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 37

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