

Niños 18 a 36 meses

Gérmenes y lavado de manos

Objetivo de nutrición

MiPlato enseña a los niños la importancia de comer balanceado e incluir frutas, vegetales, granos, proteína y productos lácteos para nutrir su cuerpo y promover el bienestar a lo largo de su vida. Los niños aprenden sobre la importancia de lavarse bien las manos para evitar la propagación de gérmenes. Los niños prueban frutas y vegetales de temporada.

Materiales e ingredientes

frutas y/o vegetales de temporada
platos de papel
cuchillos de plástico

cuchillo de adulto
tabla para cortar
pinzas o cucharas
recipientes para servir



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

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

- Lavar las frutas y vegetales de temporada.
- Cortar la cantidad adecuada de piezas para la clase.
- Colocar en recipientes para servir.



Introducción de la lección

Lean y discutan: Wash, Wash, Wash de Pamela Chanko y Alicia Padron

- Señale las fotos a los niños y enseñe vocabulario importante para lavarse las manos:
 - Lavar, manos, gérmenes, jabón, fregadero
- Vea este video para aprender la palabra "lavar" en lenguaje de señas americano: <https://youtu.be/nQsFdSFY6PY>

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

Proceso de la lección

- Utilice la canción 20 segundos " This is the way we wash our hands (Esta es la forma en que nos lavamos las manos)". Demuestre cada uno de los pasos.
 - *"Así es como nos lavamos las manos, nos lavamos las manos, nos lavamos las manos. Así es como nos lavamos las manos durante al menos 20 segundos. Nos enjabonamos y frotamos dub dub, frotamos dub dub, frotamos dub dub. Nos enjabonamos y frotamos dub dub durante al menos 20 segundos. Una vez más antes de terminar, antes de terminar, antes de terminar. Una vez más antes de terminar, ¡ya son 20 segundos cada uno".*

Proceso de la lección

- Niños y adultos se lavan las manos mientras cantan la canción. Recuerde a los niños que se están deshaciendo de los gérmenes. Recuérdeles mientras sea necesario.
- Presente y hable de las frutas y/o vegetales de temporada.
- Modele utilizando cucharas y tenedores (en lugar de dedos) para tomar alimentos de los recipientes.
- Los niños se sirven a sí mismos y usan cuchillos seguros para cortar la comida en piezas más pequeñas.
- Coman juntos, y dé tiempo a los niños para saborear y reaccionar a los alimentos.

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

Música y movimiento

- Encuentre la canción #11 "We Wash Up" (Nos lavamos), en el CD Happy and Healthy (Feliz y Saludable).
- Todos se ponen de pie en un círculo y se frotan las manos como si se las estuvieran lavando. Use la instrucción de mano sobre mano cuando sea necesario.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8b, 11a, 3

Actividad física

Habilidad: caminar y mantener el equilibrio

Materiales: aros

- Coloque los aros en el suelo en una línea con unos pocos pies de espacio entre cada uno.
- Los niños practican caminar de un aro al siguiente.

TSGOLD: 4, 5

De la escuela a la casa

Envíe las cartas familiares a la casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Para actividades adicionales, canciones e información visite
<https://colosph.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