

Niños 18 a 36 meses

Cultiva una verdura

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer a los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato y exploran cómo crecen los alimentos. Cultivan lechuga utilizando el tallo de la lechuga (cultivando con restos) y prueban frutas y verduras frescas.

Materiales e ingredientes

lechuga acogollada
pimientos
arándanos

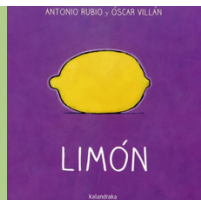
cuchillo y tabla de cortar para el maestro (a)
recipientes para servir
platos de papel
cuchillos para los niños



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

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

- Corte la base de la lechuga acogollada y guárdela. Enjuague las hojas de la lechuga, los pimientos y los arándanos
- Separe las hojas de lechuga, corte el pimiento morrón en trozos de ½ pulgadas y los arándanos por la mitad.
- Coloque todos los alimentos en diferentes recipientes.



Introducción de la lección

Lean y discutan: *Limón de Antonio Rubio y Oscar Villán*

- Lea cada página, dé oportunidad a los niños de nombrar e identificar diferentes frutas y verduras.
- Repitan el vocabulario nuevo mientras señala la ilustración (tallos, raíces, enredadera, vainas, tubérculos).
- Haga preguntas sobre el texto como "¿Dónde crecen las plantas?" (jardines, parques, macetas, etc.) "¿Qué necesitan las plantas para crecer?" (sol, agua, aire, etc.) "¿Cuáles frutas y verduras te gusta comer?"

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y conversen sobre los ingredientes para la receta de hoy.
- Muestre a los niños la lechuga acogollada, el pimiento y los arándanos. Explíqueles que estos crecen de una planta, y estamos comiendo diferentes partes de las plantas (hojas y frutos). Frutas tienen semillas en su interior que pueden hacer crecer nuevas plantas.
- Demuestre como cortar del pimiento y la lechuga. El maestro corta la lechuga 1-2 pulgadas desde la parte inferior (**guarde el extremo del tallo para la extensión de la lección**). Muestre a los estudiantes las semillas dentro del pimiento.
- Reparta las frutas y verduras. Los niños usan cuchillos aptos para niños pequeños para cortar la comida en bocados más pequeños.
- Coman juntos y den tiempo a los niños para que prueben y comenten sobre los colores, las formas y los sabores.

TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a

Extensión de la lección: cultivando con restos

Materiales: plato o recipiente profundo, extremo del tallo de la lechuga, agua.

- Llene un plato profundo con suficiente agua para mantener el extremo del tallo de la lechuga sumergido.
- Muestre el tallo de la lechuga sumergida en agua. Pregunte a los niños qué creen que ocurrirá.
- Colóquelo en un lugar soleado y cambie el agua cada día.
- En unos días, las hojas de lechuga empezarán a crecer. Se pueden cortar, enjuagar y comer.

Extensión: Tome fotos para documentar el proceso: cortar el tallo, crecer hojas nuevas y comer las hojas. Imprima, plastifique y engrape para crear un libro de jardinería con recortes para el salón de clase.

TSGOLD: 11a, 24, 25, 28

Actividad física

Materiales: aros

- Cada niño tiene y sostiene un aro frente a ellos como si fuera un volante.
- Ponga algo de música. Escaneé este código QR para una canción que es sobre manejar.
- Los niños(a)s practican como arrancar, detenerse, moverse más rápido y más lento. También pueden saltar con un pie o sobre obstáculos.

TSGOLD: 4, 5, 8a, 8b



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.

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