

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer e identificar a los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños hacen una envoltura de lechuga y plantan los restos para cultivar nuevos alimentos.

Materiales e ingredientes

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

lechuga de mantequilla o romana cuchillo de maestro(a) platos de papel
guisantes/chícharos tabla para cortar
cebollas verdes pinzas o cucharas para servir
aderezo bajo en grasa cuchillos de plástico



NOTA: Los tallos de las cebollas verdes y la lechuga se pueden cultivar en vasos pequeños con tierra, en el jardín de la escuela, o suspendidos en agua. Crecerán nuevos vegetales que podrán comer

Preparación de comida

- Corte la parte de abajo de las cebollas verdes y la lechuga. Déjelos a un lado para plantarlos más tarde.
- Lave las hojas de lechuga y las cebollas verdes.
- Coloque todos los ingredientes en recipientes separados.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Dónde encontramos verduras? (tienda, mercado de agricultores, jardines, escuela, restaurantes, etc.)

Lean y discutan: *Gardens in Spring* por Jenny Fretland VanVoorst

- ¿Cuáles son los pasos para cultivar guisantes/chícharos? (revise el libro)
- ¿Cuáles son las diferentes partes de un guisante/chícharo? (vaina, semillas)
- ¿Sabían que toda la vaina de los guisantes/chícharos es comestible? Facilitar la discusión sobre otras verduras que tienen cáscaras que comemos (calabacines, pimientos, papas, tomates, etc.)
- Enseñe vocabulario nuevo (use el glosario de imágenes en la página 23)
- Pídale a los niños que nombren maneras en que podemos mantener nuestros cuerpos saludables (comer frutas y verduras, estar activos, limitar el azúcar, etc.)

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discutan los ingredientes para la receta de envoltura de lechuga.
- Muestre a los niños la lechuga, cebollas verdes, y las vainas de guisantes/chícharos. Abra una vaina de guisante/chícharo para encontrar las semillas dentro. *Nota: toda la vaina del guisante/chícharo es comestible.
 - *Aprendimos cómo crece una vaina de guisantes/chícharos. ¿Cómo crees que crecen la lechuga y la cebolla?*
 - Muéstrales a los niños los tallos de la lechuga y la cebolla y díales que los pondremos en agua para ver si vuelven a crecer.
- Modele cortar las cebollas y vainas de guisantes/chícharos en trozos más pequeños; coloque estas piezas en una hoja de lechuga y forme un rollo de lechuga.
- Sumerja en el aderezo y prueben. Describe la receta: "Es fresca, crujiente y un poco dulce".
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en bocados más pequeños.
- Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 7a, 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a,

Comparta su historia

- ¿Ha cultivado antes? ¿Qué ha cultivado? ¿Con quién hiciste jardinería?
 - ¿Qué parte de plantar un jardín le parece divertido? (*cavar en el suelo, regar, plantar semillas, etc.*)
 - ¿Qué le gustaría plantar en un jardín?
- TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c, 9d, 10a,b, 11a, 12a,12b

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

Cultivando verduras con restos



Escanee este código para ver un video sobre como cultivar verduras con restos

Materiales: vasos, tierra, restos de los vegetales (esta actividad también se puede hacer solo con agua)
Coloque la tierra en recipientes o complete esta actividad en el jardín de su sitio.

- Conversen: los restos (tallos de lechuga y cebollas verdes de la receta de hoy) y cómo se pueden plantar para cultivar alimentos.
- Todos plantan un resto/tallo. Los niños predicen lo que sucederá.
- Riegue los cultivos y colóquelos en un lugar soleado.
- Las nuevas hojas de lechuga y las nuevas cebollas crecerán y se pueden cortar, enjuagar y comer.
- Para más información sobre jardinería con niños visite Farm to ECE Guide: (sitio en inglés)
<https://drive.google.com/file/d/1WDRvPPjJA0huN2w2csU279PeKmPhQhwp/view>

TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 9a, 9b, 11a, 11d, 11e, 12b, 24, 37, 38



Imaginación: ciclo de vida de un guisante

- Todos fingen ser una pequeña semilla de guisante/chícharo y se agachan.
- La maestra narra: "Estoy plantando semillas de guisantes/chícharos. Ahora los estoy rociando con agua. El sol brilla y las semillas comienzan a brotar. Ahora son plántulas. Las ramas se extienden hasta el sol y crecen hojas. ¡Mira! Un pequeño guisante/chícharo está empezando a formarse".
- El libro Up, Down, and Around por Katherine Ayres se puede leer en voz alta y se utiliza para apoyar esta actividad.

TSGOLD: 2c, 5, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 11d, 14a, 35, 37

Actividad física

Música y movimiento

- Escuchen la canción #9 "Shake Your Boom Boom" en el CD de Happy and Healthy. (Canción en inglés)
- Los niños se extienden alrededor del salón de clases, o espacio al aire libre.
- Explique a los niños que vamos a escuchar la música y seguir las instrucciones.
- Comience la música y únase a los niños modelando diferentes movimientos. Los niños pueden ayudar a decidir qué movimientos hacer según la letra. ¡Todos pueden inventar su propio movimiento corporal para "Boom shakka lakka lakka boom!"

TSGOLD: 2c, 4, 5, 8b, 11a, 11b, 35, 37

Lanzar y atrapar

- Todos forman un círculo. El maestro modela muchas ideas de movimiento (saltos de tijera, saltar en un pie, girar, etc.)
- Los niños practican lanzar una pelota por encima (pelota pequeña) o por debajo (pelota grande).
- Un niño dice el nombre de un compañero y luego le lanza la pelota para que la atrape.
- El niño que atrapa la pelota elige un movimiento para que todos lo hagan antes de lanzarlo al siguiente compañero.
- Cada niño debe tomar un turno para lanzar y atrapar.

Consejo: Si los niños tienen dificultad para lanzar: Use una pelota más pequeña que se ajuste mejor a la palma de la mano.

Si los niños tienen dificultad para atrapar: Use una pelota grande y suave. Anime a los niños a seguir observando la pelota mientras se acerca a ellos y a practicar atraparla con ambas manos.

TSGOLD: 2c, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 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