

# Niños 18 a 36 meses

## Dientes sanos

### Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer alimentos como parte del grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños prueban verduras crujientes y agua con sabor a frutas mientras exploran como opciones inteligentes para mantener los dientes limpios, fuertes y saludables.

### Materiales e ingredientes

naranja  
florete de brócoli  
jarra de agua

cuchillo de adulto y tabla para cortar  
cuchillo para niño  
recipientes para servir  
platos de papel



### Preparación de comida

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

- Lave y corte el brócoli en tamaños apropiados para que los niños coman de manera segura. Coloque en un recipiente para servir.
- Con la cáscara, lave la naranja y córtela en gajos.
- Coloque los gajos de naranja en una jarra de agua y llénela con agua fresca.



### Introducción de la lección

Lean y discutan: *Brush, Brush, Brush* un lector nuevo, por Scholastic.

- Demuestre los movimientos descritos en cada página mientras va leyendo.
- Repase con los niños las técnicas adecuadas para cepillarse los dientes.
- Mencione a los niños que deben cepillarse los dientes "*mañana y noche*", "*arriba y abajo*", e "*izquierda y derecha*".
- Los niños explican por qué deben cepillarse los dientes: ¡para mantenerlos sanos, fuertes y blancos!

TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

### Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos
- Presente y conversen sobre los ingredientes para la receta de hoy. Muestre a los niños el brócoli y converse sobre su color y apariencia (verde, parece árboles pequeños, etc.).
- Muestre las naranjas y discuta su color y aspecto (redondo, naranja, liso, etc.).
- Demuestre cómo cortar la naranja y el brócoli.
- Sirva a los niños brócoli y déles tiempo para probar y comentar sobre los sabores, colores y formas (despeinado, crujiente, dulce, jugoso, verde, naranja, etc.).
- Muestre a los niños los gajos de naranja en el agua y discuta cómo el agua puede ayudar a mantener los dientes sanos y fuertes.
- Servir a los niños agua infundida. Discuta el sabor y pídales que compartan otras frutas o verduras que les gustaría probar en agua.

TSGOLD: 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 37, 38

## Extención de la lección

**Materiales:** Hoja de dientes laminados, 1 cepillo de dientes suave, 1 marcador (todo incluido durante la entrega).

- Haga marcas en los dientes con el marcador para representar la comida.
- Los niños toman turnos para practicar el “cepillado” de sus dientes limpiando la página con el cepillo de dientes.
- Haga conexiones con el libro recordándoles a los niños que cepillen “hacia arriba y abajo” y “hacia la izquierda y derecha”.

TSGOLD: 9, 10a, 11a, 12

## Actividad física

### Habilidad: baile y equilibrio

**Materiales:** Bolsas de frijol



- Dele a cada estudiante una bolsa de frijoles.
- Escanee el código QR de la canción “*Bean Bag Rock*” y los estudiantes seguirán la canción para equilibrar la bolsa de frijol en diferentes partes de su cuerpo.

TSGOLD: 4,5,6

## 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.