

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 prepararan agua con infusión de frutas y saborean verduras crujientes mientras exploran cómo los alimentos y bebidas bajos en azúcar, así como el cepillado y el uso de hilo dental, ayudan a mantener una dentadura sana.

Materiales e ingredientes

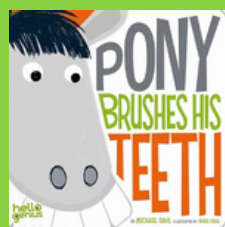
naranjas	aderezo	
verduras crujientes	tabla para cortar	
platos de papel	pinzas o cucharas	
vasos pequeños	cuchillo del maestro(a).	

recipientes para servir

Preparación de comida

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

- Lavar y cortar las naranjas (1 por estudiante); colocar en recipientes para servir con pinzas.
- Corte las verduras crujientes en una cantidad adecuada de porciones para que todos los niños las prueben; colóquelas en recipientes para servir con pinzas.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué es importante mantener nuestros dientes sanos? *(Los necesitamos para masticar, hablar y sonreír. No queremos caries, los dientes sanos mantienen nuestros cuerpos saludables)*

Lean y discutan: *Poni Se Cepilla Los Dientes por Michael Dahl*

- ¿Qué hace Poni igual que su papá? *(Use el libro para revisar)*
- ¿Cuándo debemos cepillarnos los dientes? *(Por la mañana, antes de acostarse)*
- Practiquemos cepillarnos los dientes juntos. *(Toda la clase pretende que se cepillarse los dientes).*
- ¿Cuáles son algunas otras maneras de mantener nuestros dientes sanos? *(Ir al dentista, usar hilo dental, comer verduras crujientes, beber agua en lugar de bebidas con azúcar)*

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- **Introducir:** agua de frutas y guisantes dulce.
- **Modele:** Exprima una rodaja de naranja en un vaso de agua y pruébela. Muéstreles a los niños cómo se corta la verdura en trozos pequeños.
- **Discutan:** ¿Por qué son buenos para los dientes el agua de frutas y las verduras crujientes? *(El agua de frutas no tiene azúcar agregada, las verduras crujientes ayudan a eliminar el azúcar de nuestros dientes, las vitaminas y los minerales ayudan a mantener nuestros dientes fuertes).*
- Los niños se sirven solos.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Comparta su historia

- Poni tiene una rutina de limpieza dental. ¿Cómo se limpian ustedes los dientes? (*Me subo a un banco, uso hilo dental, me cepillo en círculos, etc.*)
- ¿Qué es un dentista y qué hace? (*Un médico para sus dientes, limpian y cuentan sus dientes, revisa si tienen caries, etc.*)
- ¿Qué verduras crujientes le gustan para mantener sus dientes limpios? (*Apio, zanahorias, coliflor, etc.*)

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9c, 9d, 10a, 10b, 11a, 11e, 12a, 12b, 37, 38

De la escuela a la casa

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

Extensión de la lección

Mesa de agua y cepillos

Materiales: mesa de agua, diferentes tipos y tamaños de cepillos, juguetes de varios tamaños y formas.

- Los niños descubren qué cepillos funcionan mejor en qué objetos.

TSGOLD: 2c, 7a, 11a, 11c, 11d, 11e, 12b, 22

Plastilina, lego y hilo

Materiales: lego gigante, hilo, plastilina

- Los niños meten pedacitos de plastilina entre los dientes de lego
- Los niños usan el hilo para quitar la plastilina de entre los dientes de lego

<https://www.youtube.com/watch?v=ztzGLZO8oAA>

TSGOLD: 7a, 8b, 11a, 11e, 12b, 37



Hacer un modelo de boca

Materiales: cartulina rosa y rojo, trozo pequeño de esponja con forma de diente, pintura blanca, tijeras

- Corte el papel rosa en un óvalo grande y dóblelo por la mitad (esta es la boca).
- Los niños cortan una forma de lengua del papel rojo y pegan en el dobléz.
- Los niños usan la pintura blanca y la esponja para estampar los dientes alrededor del óvalo.

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

Actividad física

Música y movimiento

- Encuentre canción #20 “Build a Bridge” (canción in inglés) en el CD de Happy and Healthy.
- Los niños están en pares y extendidos alrededor de la habitación, o espacio al aire libre.
- Enseñe con anticipación y practique los movimientos antes de probarlo con la música.
- Explicar a los niños que vamos a escuchar la música, y seguir los movimientos con nuestro compañero.
- Comience la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos y direcciones.

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

Camino de equilibrio

- Usando los tapetes de Let’s Get Moving y las tarjetas de Yoga Pretzel, separe los movimientos que requieren que los niños trabajen específicamente en el equilibrio.
- Cree un camino de equilibrio para que los niños practiquen varias formas de equilibrio.
- Si su salón de clase tiene otros elementos útiles para el equilibrio (barra de equilibrio, conos de equilibrio, cinta de pintor) incorpórelos a lo largo del curso/camino.
- Modele los movimientos para los niños. Ponga música y dé a los niños tiempo para pasar por el curso varias veces para practicar movimientos que pueden ser más difíciles para ellos.

TSGOLD: 2c, 5, 8a, 8b, 11a, 11c, 11d, 37

Educación física: equilibrio

- El equilibrio se puede dividir en dos tipos: estático y dinámico.
- El equilibrio estático es cuando trabajamos para mantener una posición o forma corporal deseada cuando nuestro cuerpo está parado (de pie sobre un pie, perro boca abajo, etc.)
- El equilibrio dinámico es cuando trabajamos para mantener una posición o postura deseada cuando nuestro cuerpo se está moviendo, comenzando o deteniéndose (saltando por el patio de recreo, caminando a través de una barra de equilibrio, etc.)
- Vea paginas 98-111 en Encouraging Physical Activity in Preschoolers por Steve W. Sanders (libro en inglés) para obtener más información y actividades sobre el equilibrio.

TSGOLD: Objective 5 Demonstrates Balancing Skills

Para actividades adicionales, canciones e información, visite

<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Depatamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades