¿Cómo comer un arco iris?

Objetivo de Nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer diferentes frutas y verduras que pueden incluirse en los grupos de frutas y verduras de MiPlato. Los niños preparan y prueban una ensalada colorida de arcoíris.

Materiales e ingredientes

tomate (rojo)
pimiento (naranja)
maíz enlatado (amarillo)
manzana verde (verde)
arándanos (azul/violeta)
tabla de cortar
cuchillo de maestro (a)
cuchillo de plástico
platos de papel
aderezo para ensalada



Preparación de Comida

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

- Enjuage las frutas y verduras frescas. Escurra y enjuage el maíz enlatado.
- Corte el tomate, el pimiento, y la manzana en rodajas finas para que todos obtengan un trozo.
- Coloque todas las frutas y verduras en recipientes separados.

Introducción de la Lección



Pregunta del Día:

- ¿Cómo puedes comerte un arcoíris?*(Comer frutas y verduras de diferentes tipos y colores).*
- ¿Por qué es bueno comer frutas y verduras coloridas?*(Tienen vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita y nos ayudan a crecer, ver, sanar, pensar,y movernos).*

Leer y Discutir: How to Eat a Rainbow por Delia Berlin.

- ¿Cuál era el único vegetal que Nicole comía al principio del libro?
- ¿Qué le preguntó Nicole a sus amigos en el almuerzo? (*Si podía probar sus comidas coloridas*).
- ¿Qué colores de alimentos dijo Nicole que querian comer los dinosaurios? (*Los mismos colores brillantes que ellos*).
- ¿Qué crees que le gustaba a Nicole de los alimentos coloridos que su mamá empacaba en su lonchera?

TSGOLD: 1b; 2c; 8a; 9; 10; 11a; 12; 17; 18a, b, c

Proceso de la Lección

- *Describan los sabores y texturas: "¡Está dulce, jugoso, y crujiente!"*
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar las frutas en bocados mas pequeños para crear sus propios arcoíris.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para probar y discutir sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1b, c; 7a, 8, 9a, b, c; 10

Proceso de la Lección

- *Describan los sabores y texturas: "¡Está dulce, jugoso, y crujiente!"*
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar las frutas en bocados mas pequeños para crear sus propios arcoíris.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para probar y discutir sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1b, c; 7a, 8, 9a, b, c; 10

Comparte tu Historia

- ¿Cuál fué tu fruta o verdura favorita hoy? ¿Por qué?
- ¿Qué ingredientes utilizarías en casa para preparar una ensalada arcoiris?
- ¿Qué fruta o verdura del libro te gustaría probar?

TSGOLD: 1b; 8; 9a, b, c; 10

De la Escuela a Casa

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

Extensiones de la Lección

Actividad de Extensión: Pintar un Arcoíris

Materiales: pintura, papel cuadriculado, carros de juguete (*que se puedan conducir a través de pintura*).
Preparación: Pegue el papel a la mesa. Coloque una cucharada de cada color de pintura en el papel grande.

- Los niños predicen lo que pasará cuando los carritos atraviesen las pinturas.
- Los niños caminan alrededor de la mesa y conducen los carritos a través de las pinturas.
- Los niños exploran y discuten lo que pasa cuando se mezclan los colores.
- Muestre el hermoso arcoíris hecho por los niños.

TSGOLD: 1b; 7a, 8; 10; 11; 24; 33

Actividad de Extensión: Burbujas de Colores

Materiales: papel, mezcla para burbujas, colorante para alimentos, y varas para burbujas.

- Agregue colorante para alimentos a varios recipientes de mezcla para burbujas.
- Los niños soplan burbujas en el papel.
- Observen y descubran qué colores del arcoíris se forman.
- Compartan sus creaciones con sus compañeros.

TSGOLD: 1b; 7a; 8; 10; 11; 33

Actividad Física

Música y Movimiento

Busque la canción “Can You Make a Rainbow?” (#23 Spanish en español). (Encuentre las canciones usando el código QR, o el enlance en la parte inferior de la página).

- Los niños se reparten en el salón, o alrededor de la habitación. Todos escuchan la música y la siguen.
- Los niños usan su cuerpo para realizar diferentes movimientos.
- Comience la música, y únase a los niños modelando diferentes movimientos.

TSGOLD: 4; 5; 6; 8; 34; 35

Patear la Pelota

Materiales: varios tamaños de pelotas y conos.

Estación de Precisión: coloque 2 ó 3 conos para la práctica de tiro.

- Modele como patear la pelota y apuntar al cono.
- Los niños toman turnos para patear la pelota y recuperar las pelotas.

Estación de Driblado: coloque 5 conos en una línea con 2 pies de distancia entre los conos.

- Los niños se turnan para driblar el balón con los pies, dentro y fuera de los conos.

Estación de Compañeros: los niños patean la pelota hacia un compañera, y ellos se la regresan.

Tip: si los niños tienen dificultad para patear:

- Ánimelos a seguir mirándo el balón cuando se les acerca.
- Recuerde a los niños que deben patear el balón con la parte superior de los zapatos y no con los dedos.

TSGOLD: 4, 5, 6

Para más actividades, canciones e información, visite https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness

RMPRC
School Wellness Program

SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló 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.