

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer más alimentos del grupo de las frutas en MiPlato. Los niños crean patrón con frutas frescas y secas para degustarlas.

Materiales e ingredientes

Manzanas secas
Durazno enlatado
Arándanos
Platos de papel
Cuchillos de plástico
Pinzas o chucharas para servir
Recipientes para servir



Preparación de comida

Antes de preparar la comida, muestre cada alimento a los niños.

- Lave los arándanos y escurra los duraznos.
- Coloque los ingredientes en recipientes separados.
- Los niños se sirven al estilo familiar.



Pregunta del día: ¿Por qué es importante a probar distintas frutas? (Están llenas de vitaminas y minerales, la fibra que contienen ayuda a limpiar los intestinos, tienen un sabor delicioso...)

Lean y discutan: *I Spy with My Little Eye: Fruit por Angela Russ Ayon*

- ¿Cuál es su forma de fruta favorita del libro? (consulte el texto)
- ¿Qué frutas son rojas?
- ¿En qué se parecen y en qué se diferencian las peras secas de las frescas?
 - ¿Qué frutas has visto repetir? (comente otros diseños que se puedan hacer con frutas).

TSGOLD: 11a; 12a,b; 17a,b; 18a,b,c; 21b; 24; 26

Introducción a la lección

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y comente los ingredientes de la receta de hoy. Hable de cómo se ha secado la manzana. Los duraznos se han cortado y enlatado. Los arándanos son frescos.
- Demuestre cómo cortar el durazno en trozos más pequeños. Luego modele cómo hacer un diseño y crea un diseño utilizando las frutas.
- Los niños se sirven y utilizan cuchillos de plástico para cortar los duraznos en trozos más pequeños y crear su propio diseño de frutas.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y las texturas.

TSGOLD: 1b; 3,a,b; 7a; 8a,b; 9a,b,c; 10a,b

Compartan su historia

- ¿Qué otras frutas secas les gustaría probar?
- ¿Qué fruta tiene en casa que pueda utilizar para hacer diseños?
- ¿Prefiere fruta enlatado, fresca o seca? ¿Por qué?

TSGOLD: 9a,b; 10a,b

De la escuela a la casa

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

Extensión de la lección

Ciencia: paseo por la naturaleza

- Durante un paseo por la naturaleza, busquen patrones a su alrededor.
- Los niños recogen objetos de la naturaleza (ramitas, hojas, piedras, etc.) y los utilizan para crear patrones.

TSGOLD: 24, 26

Matemáticas: patrones

Materiales: frutas y verduras de plástico, bloques, pañuelos, formas, etc.

- Los niños usan objetos encontrados para crear patrones (pruebe manzana, brócoli, manzana, brócoli. Luego pruebe manzana, brócoli, elote)
- Los niños sostienen un objeto y se mueven para crear un patrón con sus objetos.

TSGOLD: 23

Actividad física

Música y movimiento



- Escanee el código QR para encontrar “Pequeño Pez” – Sube y Baja
- Los niños se distribuyen en un espacio al aire libre o alrededor de la habitación. Todos escuchan la música y la siguen.
- Los niños usan sus cuerpos para realizar diferentes movimientos.
- La repetición da a los niños la oportunidad de aprender los movimientos rápidamente.
- Ponga la música y acompañe a los niños modelando los diferentes movimientos.

TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 12a, 35, 37

Rayuela para el equilibrio

- Con cinta de pintor o gis, haga una cuadrícula de rayuela para los niños dentro o fuera.
- Muestre a los niños cómo saltar a través de recorrido para practicar el equilibrio y el salto de dos pies a uno.
- Si los niños ya dominan un recorrido de rayuela sencillo, haga otro diseño que supone un mayor reto para los saltos de pie.
- Para un mayor desafío, los niños pueden lanzar una bolsa de frijoles a la cuadrícula y aterrizar con un pie mientras recuperan la bolsa.

Consejo: Si los niños tienen dificultades con el equilibrio, ayúdelos a practicar movimientos de equilibrio con base ancha y base estrecha.

Base ancha: realice un movimiento de equilibrio utilizando varias partes del cuerpo (rodillas; una mano y una rodilla; puntillas con ambos pies, etc.).

Base estrecha: realice un movimiento de equilibrio utilizando una parte del cuerpo (una rodilla; un pie, etc.).

TSGOLD: 2c, 4, 5, 8a, 8b, 11a, 11b, 12a, 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