

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer más alimentos que pertenecen al grupo de las verduras en MiPlato. Prueben varios vegetales y exploran cuales fueron los favoritos de la clase.

Materiales e ingredientes

rábanos	tazones para servir, y pinzas o cucharas
brócoli	cuchillos de plástico
tomates	platos de papel
pimiento amarillo	cuchillo de maestro(a), y tabla para cortar



Preparación de comida

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

- Lavar los vegetales.
- Cortar suficientes piezas grandes, uno por niño(a).
- Sirva estilo familiar. Ponga en recipientes para servir con pinzas o cucharas para servir.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué es importante comer una variedad de vegetales coloridos? (*Diferentes colores proporcionan diferentes nutrientes que el cuerpo necesita para estar saludable*).

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

- Revise la información en las dos últimas paginas acerca de vegetales y preguntas abiertas.
- Este libro presenta los opuestos de una manera simple y brinda apoyo con imágenes. Ejemplo: Yo espío vegetales que son delgados. Yo espío vegetales que son anchos.
- Enseñe el nuevo vocabulario: Delgado/a.
- Use la página opuesta para enseñar lo contrario: ancho.
- Otra idea es que los niños adivinen los opuestos observando las imágenes.
- Luego diviértanse encontrando los vegetales descritos.

TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 11a, 11e, 12a, 12b, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presentar y discutir los vegetales. Hablar de los colores y texturas. Pregunte a los niños si ya han probado alguno(s) de estos vegetales.
- Modele usando pinzas o cucharas (en lugar de los dedos) para sacar comida de los recipientes.
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en bocados pequeños.
- Coman juntos, y de tiempo a los niños para probar y discutir los sabores y texturas.
- Los niños participan en una actividad gráfica (*vea la Extension matemática en la página siguiente*).

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

Compartan su historia

- ¿Qué les pareció el rábano? (fue: picante, crujiente, amargo, diferente color por fuera y por dentro, etc.)
 - ¿De qué color es su vegetal favorito y por qué?
 - ¿Qué vegetal espía en la casa o en la tienda? (zanahorias, brócoli, lechuga, etc.)
- TSGOLD: 2c, 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11e, 12a, 12b, 37, 38

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

Actividad de extensión matemática

Material: Gráfica creada por el(la) maestro(a)

- Muestre a los niños la gráfica y explique las diferentes partes.
- Los niños marcan sus vegetales favoritos en la gráfica.
- Juntos cuenten cuántas marcas tiene cada vegetal y escriban el número.
- ¿Cuál tiene más? ¿Cuál tiene menos? ¿Cómo sabemos esto?
- ¿Qué otros vegetales podríamos agregar a nuestra gráfica?
- Cuelguen la gráfica en el salón de clases.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 12b, 20a, 20c, 37, 38

Yo espío caminando

- Den un paseo al aire libre (adentro del edificio si el clima es inclemente) y jueguen “I Spy”(Yo espío).
- Cambien sus pistas: color, forma, tamaño, textura, propósito (yo espío algo que se puede escalar).
- Los niños toman turnos describiendo objetos.

TSGOLD: 2c, 4, 8a, 8b, 9a, 11a, 11d, 11e, 12a, 12b, 37, 38

Actividad física



Música y movimiento

- Encuentre la canción “Vegetable Song” en Youtube (canción en inglés)
<https://www.youtube.com/watch?v=RE5tvaveVak>
- Los niños se esparcen en un espacio al aire libre, o alrededor de la habitación. Explique que vamos a escuchar la música y seguir la canción cantando y moviendo el cuerpo.
- Anime a los niños a moverse en diferentes formas mientras cantan (aplaudir, pisar fuerte, levantar las manos, mover las caderas, ponerse en cuclillas arriba y abajo, saltar, etc.).
- Comience la música y únase a los niños modelando una variedad de movimientos diferentes.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 11a, 11e, 12b, 35, 37, 38

La carrera de revelos

Materiales: frutas y vegetales de plástico o pelotas.

- Los niños se dividen en dos equipos formados detrás de canastas vacías que indican el principio del juego.
- Las canastas llenas de frutas/vegetales, o pelotas al menos 10 pies del principio del juego.
- Uno a la vez, los niños corren al otro lado para tomar un artículo de la canasta. Luego corren de regreso al principio de la línea para dejar caer el artículo en sus canastas vacías y se mueven la parte de atrás de la línea.
- Los equipos pueden alternar la habilidad usada para la siguiente ronda (saltar, gatear como cangrejo, galopar, caminar hacia atrás, etc.).

Consejo: Si los niños tienen dificultades con alguna habilidad de desplazamiento, practíquenla durante una sesión de baile en el salón de clases. Modelen o practiquen la habilidad junto a los niños, paso a paso cuando sea necesario, hasta que se sientan seguros.

TSGOLD:2c, 4, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 11d, 11e, 37

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