

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a identificar los grupos de frutas y verduras en MiPlato. Los niños aprenden la importancia de tener buenos modales y comer frutas y verduras en las comidas y meriendas. Los niños preparan y prueban una ensalada de verduras.

Materiales e ingredientes

tomates	abrelatas (uso solo para adultos)
verduras de hojas verdes	tabla para cortar
frijoles negros enlatados	cuchillo del maestro
pimiento amarillo	cuchillos de plástico
limón verde	contenedores para servir
tajín	



Preparación de comida

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

- Abrir, escurrir y enjuagar los frijoles negros; poner en un contenedor para servir..
- Lave los pimientos, los limones y los tomates; cortar en trozos (suficientes para que todos coman un trozo); poner en el contenedor para servir.
- Abrir verduras de hojas verdes



Introducción de la lección

Pregunta del día: ¿Cómo practicas los buenos modales cuando comes?

Lea y comente: *We Love the Company* por Angela Russ-Ayon.

- ¿Por qué debemos tomar porciones pequeñas? (revisar texto)
- ¿Por qué esperamos a que todos tengan comida antes de empezar a comer? (revisar texto)
- ¿Cómo usas tus modales en el preescolar? (compartir, turnarse, hacer cola, comer con la boca cerrada, pasar el plato, decir “por favor” y “gracias”)
- ¿Por qué deberíamos comer frutas y verduras? (deliciosas, nos ayudan a crecer, llenas de nutrientes) TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y analice los ingredientes que se utilizarán en la receta de hoy.
- Los niños se sirven el pimiento y el tomate cortados en rodajas y en trozos pequeños.
- Los niños añaden una cucharada de frijoles negros encima. Exprimir lima encima (modelo de maestra para niños); mezclar. Espolvorea con tajín si lo deseas.
- Recuerde a los niños que usen “por favor” y “gracias” en la mesa.
- Los niños deciden qué y cuánto comerán en la merienda y en las comidas.
- Enseñe a los niños que está bien decir: “¡No, gracias!” si no quieren probar algo.
- Coman juntos y dé tiempo a los niños para que prueben y comenten los sabores y texturas.

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

Comparta su historia

- ¿Por qué es importante tener buenos modales en la escuela y en casa? (es amable, señal de respeto, etc.)
- ¿Cómo usas tus modales en casa?
- ¿Cuáles son algunas de tus frutas y verduras favoritas para comer en casa?

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

De la escuela al hogar

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

Extension de la lección

Amamos la compañía

- Ponga la canción #1 “We Love the Company” del CD Happy and Healthy. Escuche la canción, represente los modales y luego analice los modales mencionados en la letra.

TSGOLD: 2c, 7a, 8b, 11e, 14b, 37

Arte del filtro de café

- Llene una botella de spray con agua.
- Cuelgue un filtro de café grande en un caballete.
- Los niños se turnan para compartir los marcadores y colorear el filtro de café, asegurándose de decir “Por favor” y “Gracias”.
- Los niños se turnan para rociar el filtro de café con agua. Dejar secar y compartir su creación.

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

Actividad física

Música y movimiento

- Ponga la canción #16 “Make A Letter” en el CD Happy and Healthy.
- Distribuya a los niños por la habitación o el espacio al aire libre.
- Explique a los niños que vamos a escuchar música y hacer diferentes letras usando nuestro cuerpo.
- Inicie la música y únase a los niños modelando las diferentes letras y cómo se hacen.
- Haga que los niños avancen lentamente y con control en cada letra para practicar un buen equilibrio mientras cambian de posición.

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

Actividad Física: Equilibrio

Materiales: cinta de pintor y tiza

- Crear varios patrones de líneas en el suelo, en el área de motricidad gruesa, como zigzags, líneas rectas, cuadrados o círculos.
- Los niños caminan de punta a talón sobre la cinta o la tiza para practicar el equilibrio.
- El maestro indica a los niños que caminen más rápido o más despacio a medida que caminen por las diferentes líneas.
- Se puede poner música o cantar una canción divertida.

TSGOLD: 4, 5, 8a, b.

Para actividades adicionales, canciones e información, visite
<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA- SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

