Niños de 18 a 36 meses
¡Calabazas!

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer la calabaza como parte del grupo de frutas en MiPlato. Los niños harán y degustarán un parfait de calabaza.

Materiales e ingredientes

- calabaza enlatada
- yogur
- gelletas integrales
- mini calabaza
- cuchillo para maestro y tabla
- recipiente para sevir
- vasos de plástico
- cuchillos de plástico



Preparación de comida (de acuerdo a la guias de CACFP)

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

- Coloque la calabaza y el yogur en recipientes separados.
- Abra las galletas integrales, sepárelas y pónganlas en recipiente para servir.

Introducción a la lección



- Lean y discutan: *Duck and Goose Find a Pumpkin* por Tad Hills.
- De a los niños oportunidad de nombrar e identificar animales, colores, y objetos (pato, ganso, calabaza, tronco, árbol, naranja, huerto de calabazas)
- Haga preguntas a los niños sobre las calabazas. ¿Dónde encontraron la calabaza? ¿De qué tamaño es la calabaza? ¿Qué color es?

TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 12a, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discuta los ingredientes de la receta. Muestre a los niños la mini calabaza y la calabaza enlatada. Hable acerca de cómo la calabaza se puede cocinar, hacer pure, y luego comer.
- Dígales a los niños que la calabaza es una “súper fruta”. Comerlas nos ayuda a crecer y ser fuertes.
- Demuestre como servir una cucharada de calabaza y yogur en un vaso. Use una galleta graham para probar un poco. Deje que los niños traten de servirse solos el yogurt y la calabaza en vasos individuales y luego lo mezclen..
- Pase las galletas Graham. Los niños pueden usar galletas para sumergirlas en la mezcla de yogur y calabaza, o poner pedazos encima.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Arte de calabaza	Materiales: rollos vacíos de papel higiénico, pintura verde y naranja, papel blanco, pinceles. • Los niños sumergen rollos de cartón en pintura naranja y la presionan sobre sus papeles. • Usando un pincel o los dedos, ayude a los niños a agregar tallos y hojas a sus calabazas. • Ayude a los niños a identificar las partes de su calabaza (fruta, tallo, hojas). TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 11d, 12a, 33, 37,38
Actividad física	**Habilidad: saltar/pisotear** Material: Aros • Colocar los aros en el suelo. • Los niños pueden practicar saltando o pisoteando dentro de los aros o practicar sin los aros. • Los maestros pueden brindar asistencia sosteniendo las manos de un niño mientras salta con los dos pies. TSGOLD: 4
De la escuela a la casa	¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias? Si es así, comparta fotos de los niños haciendo y probando el Parfait de calabaza. Anime a las familias a probar la receta en casa para ayudar a construir esas conexiones entre el salón de clases y el hogar.

Para actividades adicionales, 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.