

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer las calabazas pertenecen al grupo de las frutas en MiPlato. Los niños preparan un plato con semillas de calabazas para probar.

Materiales e ingredientes

mini chile o pimienta dulce
hummus
pepitas (semillas de calabaza)
pinzas o cucharas
cuchillos de plástico

platos de papel
cuchillo de maestro/a
tabla de cortar
contenedores para servir



Preparación de comida

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

- Abra y mezcle el hummus.
- Lave los pimientos, córtelos por la mitad, quite las semillas y colóquelos en un plato para servir.
- Sirva las pepitas en un contenedor.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Qué saben sobre las calabazas?

Lean y discutan: Mira cómo crece una calabaza por Kirsten Chang.

• Pasen la mini calabaza para que todos los niños la observen, la toquen, la huelan, etc.

¿Cuáles son las etapas del ciclo de vida de una calabaza? (*revisar el texto*).

• ¿Qué dice el libro que pueden hacer con una calabaza?

• ¿Qué más pueden hacer con una calabaza?

• Si abrimos una calabaza, ¿qué creen que encontraríamos?

• ¿Qué pueden hacer con las semillas de una calabaza? (*comerlas, plantarlas*)

• ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? (*están llenas de vitaminas y minerales, ayudan a nuestros cuerpos a crecer fuertes y saludables, ayudan a limpiar nuestros cuerpos de desechos, nos protegen de enfermedades, etc.*)

TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, d, 12

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discutan sobre los ingredientes de la merienda de calabaza.
- Modele rellenando $\frac{1}{2}$ chile pimienta con hummus.
- Modele una pizca de pepitas por encima del chile pimienta y Pruébenlo.
- Describan el sabor: "Es crujiente, un poco dulce y cremoso!"
- Los niños se sirven los chiles pimientos solos.
- El/la maestro/a les da a los niños una cucharada de hummus y pepitas.
- Los niños usan cuchillos de plástico para rellenar los pimientos con hummus.
- Los niños pizcan pepitas para echar en el hummus.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y la textura.

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

Compartan su historia

- Los niños comparten cómo se sintieron sobre hacer su propia merienda hoy.
 - Los niños comparten lo que saben, y que les gusta sobre las calabazas.
 - Los niños comparten que otros alimentos saben bien con pepitas.
- TSGOLD: 8, 9, 10, 11a, b, d

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

Arte: pintura de calabaza

Materiales: pegamento blanco, crema de afeitar, pintura anaranjada, pinceles, platos de papel, papel de construcción verde, tijeras.

Preparación: Mezclar partes iguales de pegamento y crema de afeitar. Añadir pintura anaranjada.

- Los niños usan la mezcla de pintura para cubrir los platos de papel. Dejar secar.
- Los niños cortan el papel verde en forma de tallo y los pegan en la parte de arriba de la calabaza.
- Los niños comparten con sus amigos las divertidas calabazas que crearon.

TSGOLD: 7a, b, 11a, 28, 33

Ciencia: plantar semillas de calabazas

Materiales: vasos, semillas de calabazas (sin tostar), y tierra.

- Comenten como usaron pepitas en la receta de hoy (semillas de calabaza tostadas).
- Pregunte a los niños que creen que sucederá cuando planten las semillas de calabaza.
- Los niños llenan los vasos con tierra.
- Los niños usan sus dedos para presionar 2-3 semillas de calabaza en la tierra. Cubran con más tierra.
- Coloquen en una ventana soleada, agregar agua, y observen diariamente.

TSGOLD: 8, 9, 10, 12b, 24, 25, 26

Actividad física

Música y movimiento

- Busque la canción #2 “Shake,Mix,Pound,Roll” en el CD Happy and Healthy o usando el Código QR RMPRC al pie de esta página.
- Los niños se extienden alrededor del salón de clases, o en un espacio al aire libre.
- ¡Explique a los niños que vamos a escuchar la música y seguirla, mientras nos mantenemos en nuestro propio círculo y nos movemos!
- ¡Comience la música y únase a los niños modelando diferentes movimientos y direcciones!

TSGOLD: 34, 35

Materiales: Música

- El maestro pone música para los niños y les pide que salten, brinquen o anden de puntillas mientras se mueven por el área de motricidad gruesa.
- El maestro detiene la música y los niños se quedan paralizados.
- Cuando el maestro vuelve a poner la música, los niños continúan saltando, brincando o andando de puntillas.

***Si los niños tienen dificultad con alguna de las actividades:**

Saltar: Para ayudar a los niños a saltar, muéstreles cómo empezar balanceando los brazos hacia atrás y luego hacia adelante mientras realizan saltos o brinco.

Brincar: Tome las manos del/la niño/a. Modele brincando de en un pie dos veces, y luego el otro pie dos veces.

Puntillas: Sostenga una mano, camine lado a lado con el/la niño/a, modelando caminar de puntillas mientras caminan juntos.

TSGOLD: 1, 2, 4, 5

Actividad Física: Estaciones de movimiento

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