

Niños de 18 a 36 meses

Formas y colores

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen a los varios grupos de alimentos en MiPlato. Los niños prueban frutas y verduras mientras exploran sus diferentes formas y colores.

Materiales e ingredientes

zanahorias en lata
plátanos

tomates enlatados picados

cuchillo de adulto y tabla para cortar
recipientes para servir

platos de papel

cuchillos para niños pequeños



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

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

- Pele los plátanos y córtelos en trozos del tamaño adecuado para los niños pequeños. Colóquelos en un recipiente para servir.
- Escurra las zanahorias y los tomates. Colóquelos en recipientes para servir.

Introducción de la lección



Lean y discutan: “*Eat Your Colors*” por Amanda Miller

- Discuta los alimentos coloridos y sus formas. “*El arándano es redondo como un círculo*”, “*los plátanos son largos y amarillos*.”
 - Los niños comparten sus frutas o verduras favoritas que aparecen en el libro.
- TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 10a, 10b, 11a, 12a, 17a, 18a

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y hablen sobre los ingredientes para la receta de hoy. Pelar el plátano y discutir los colores de la cáscara y la fruta. Muestre las zanahorias y discuta cómo son diferentes de los plátanos (color, forma y tamaño).
- Dígales a los niños que las zanahorias crecen en el suelo y pueden ser duras y grandes, pero también se pueden enlatar y rallar en trozos pequeños.
- Explique que los tomates crecen en ramas, pero se pueden enlatar, al igual que la calabaza y las mandarinas. Comente la forma de los tomates cortados en cubos (cubo, caja, etc.).
- Demuestre cómo cortar un plátano.
- Reparta las zanahorias, las peras y los plátanos y permita que los niños los corten con cuchillos seguros para niños pequeños.
- Coman juntos y den tiempo a los niños para probar y comentar los colores, las formas y los sabores.

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

Música y movimiento

- Canción #4 “Act Like You are in a Zoo” en el CD Happy and Healthy.
- Los estudiantes actúan como diferentes animales a lo largo de la canción. Únase a los niños y modele cada movimiento.
- Modifique los movimientos según sea necesario para las necesidades individuales de los niños.

TSGOLD: 34, 35

Actividad física

Habilidad: lanzar

Materiales: bolsas de frijol (pufs) y anillas de agilidad

- Coloque los anillos de agilidad en el suelo y haga que los estudiantes practiquen lanzando las bolsas de frijol a los anillos.
- Los maestros sostienen un anillo y piden a los estudiantes que coloquen la bolsa de frijol a través del anillo o que arrojen la bolsa de frijoles a través del aro.

TSGOLD: 4, 6, 11a, 11b, 11c, 11d

De la escuela a la casa

Enviar las cartas familiares a la casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

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

