

Niños 18 a 36 meses

Probando manzanas

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer las manzanas como parte del grupo de frutas de MiPlato. Los niños prueban diferentes tipos de manzanas.

Materiales e ingredientes

manzana verde
manzana roja
puré de manzana sin
azúcar

cuchillo de adulto y tabla para
cortar
recipientes para servir
platos de papel
cuchillos de plástico



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

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

- Lave las manzanas.
- Corte las manzanas en trozos apropiados para la edad (rodajas finas).
- Coloquelas en platos separados para servir.
- Coloque el pure de manzana en un plato con cuchara.

Introducción de la lección



Lean y discutan: libro *Frutas* de Antonio Rubio y Óscar Villán

- De oportunidad a los niños de contar, nombrar e identificar animales, colores, y objetos.
- Hable sobre las diferentes comidas que se pueden hacer de las manzanas. Haga a los niños preguntas sobre las manzanas. ¿Qué color son las manzanas? ¿Dónde crecen? ¿Cuál es su color de manzana favorita?

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

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y discuta las 2 diferentes manzanas y el puré de manzana. ¿Qué es igual? ¿Qué es diferente? (color, tamaño, textura, etc.) Explique a los niños que la manzana entera se convierte en puré de manzana.
- Dígales a los niños que las manzanas son “súper frutas” y comerlas nos ayuda a crecer.
- Demuestre cómo probar cada manzana y el puré de manzana. Pruebe una a la vez, y hable sobre cómo les sabe, como se sienten, que tienen de diferente. Incluya palabras como suave, crujiente, dulce y ácido.
- Los niños se sirven solos y practican usar cuchillos para niños para cortar las manzanas en trozos más pequeños.
- Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

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

Música y movimiento

- Encuentre la canción #2 "Shake, Mix, Pound, Roll" en el CD Feliz y Saludable.
 - Esta canción hace que los niños usen sus manos para realizar diferentes movimientos mientras pretenden cocinar algo.
 - La velocidad aumenta, lo que les anima a cambiar los movimientos de las manos rápidamente.
 - Ponga la música y únase a los niños modelando diferentes movimientos.
- TS GOLD: 2c, 7a, 8b, 11a, 11e, 12a, 35, 37

Actividad física

Habilidad: motricidad fina

Materiales: conos, aros y bolsas de frijoles.

- Los niños practican montar y desmontar conos.
- Los niños colocan los aros sobre los conos.
- Los niños equilibran bolsas de frijoles encima de los conos.

TSGOLD: 2c, 3a, 7a, 8a, 8b, 11

De la escuela a la casa

¿Utiliza una plataforma para comunicarse con las familias? Si es así, comparta fotos a las familias de sus hijos cortando y probando manzanas. Anime a las familias a hablar sobre las manzanas con sus hijos.

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



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades