

Niños 18 a 36 meses

Insecto de verduras

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las verduras en MiPlato. Los niños crean un plato de verduras para probar.

Materiales e ingredientes

espinacas
frijoles negros en lata
zanahorias ralladas

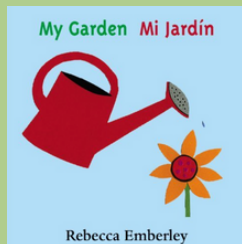
recipientes para servir
platos de papel



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

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

- Lave las espinacas. Escurra y enjuague los frijoles negros. Después aplane los frijoles con un tenedor.
- Ponga las espinacas, los frijoles enlatados y las zanahorias ralladas en recipientes para servir separados.



Introducción de la lección

Lean y discutan el libro "Hello, World! Garden Time" por Jill McDonald

- Lea cada página y dele a los niños la oportunidad de interactuar y hablar sobre el texto.
- Las interacciones pueden parecer diferentes de niño a niño. Ofrezca preguntas como "¿Qué ves?", "¿Qué insecto es ese?" y "¿Cuál es la abeja?" "¿Dónde está la fresa?"
- Dé tiempo para que los niños señalen o respondan verbalmente a sus preguntas.
- Anime a los niños a repetir palabras que puedan ser nuevas para ellos: raíz, tallo, fruta, etc.

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

Proceso de la lección

Todos se lavan las manos.

- Presente y conversen sobre los ingredientes de la receta de hoy. Pida a los niños que mencionen los ingredientes por nombre: espinacas, frijoles negros, zanahorias.
- El maestro crea un insecto usando las verduras de esta receta. Muestre su "insecto de verduras" a los niños y dígales lo que hizo.
- Sirva una pequeña cantidad de todas las verduras a cada niño.
- Haga que los niños creen un insecto de verduras u otro diseño y deles tiempo para usar su imaginación.
- ¡Coman y disfruten de su creación!

TSGOLD: 1b, 1c, 2c, 7a, 8a, 8b, 11, 14a, 37, 38

Extensión de la lección: paseo por la naturaleza

Materiales: libro: Hello, World! Garden Time

- Lleve a los niños afuera para ver qué tipos de insectos y plantas viven alrededor del área.
- Usando el libro, busquen algunas de las mismas plantas o insectos.

*Si no pueden ir afuera:

- Discuta qué tipos de plantas o insectos puede ver por las ventanas de su clase. Pregunte a los niños "*¿Se ven iguales o diferentes de las plantas y los insectos en el libro?*".

TSGOLD: 7a, 7b, 8a, 8b, 11a, 11b, 11c, 21b, 28

Actividad física

Materiales: bufandas (opcional), CD de *Happy and Healthy*

- Reproduzca la canción #12 "Dance Freeze" en el CD de Happy and Healthy.
- Para agregar un poco más de diversión: reparta bufandas para que los niños bailen con ellas.

Acceda a toda nuestra música usando el código QR o visitando <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>.

Haga clic en "Nuestros Programas" y luego en "Actividad Física Infantil". Las canciones están al final.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 8a, 8b, 11a

De la escuela a la casa

Envíe 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>

