

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 las verduras para probar.

Materiales e ingredientes

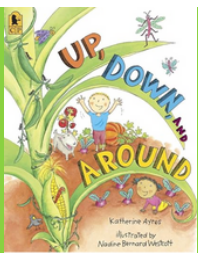
espinacas	cuchillo de maestro(a)
aceitunas enlatadas en rodajas	tabla de picar
zanahorias ralladas	cucharas o pinzas
calabaza amarilla	cuchillos
aderezo para ensaladas bajo en grasa	platos de papel
	recipientes para servir



Preparación de comida

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

- Enjuagar la calabaza amarilla y cortarla en tiras largas, o rebanadas redondas.
- Escurrir las aceitunas.
- Poner todos los ingredientes en recipientes para servir separadas



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué debemos de comer verduras de colores?

Lean y discutan el libro: Arriba, abajo y alrededor por Katherine Ayers

- ¿Cuáles verduras crecen hacia arriba? ¿Cuáles crecen hacia abajo? ¿Cuáles dan vueltas y vueltas? (revise el libro)
- Hablen sobre los colores y formas de las diferentes plantas, frutas y verduras. Hablen acerca de los pasos para plantar semillas.
- ¿Qué insectos notaste en el jardín? ¿Vamos a contarlos?
- Hablar sobre la importancia de los insectos: Algunos insectos ayudan a las plantas y algunos insectos se las comen; ¡gusanos, abejas, mariposas y mariquitas son buenos para las plantas! (¡Los saltamontes no lo son!).

TSGOLD: 1b, 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a,d 12,a,b, 18a,c

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presentar y discutir los ingredientes para los deliciosos "Insectos de verduras".
- ¿Qué crece hacia arriba? (espinacas, aceitunas, calabaza) ¿Y qué crece hacia abajo? (zanahorias)
- Modelar usando los ingredientes para hacer un "Insecto de verduras" u otra forma.
- Poner un poco de aderezo encima, y describir los sabores: "Es fresco, crujiente y un poco dulce."
- Recordar a los niños que pueden ser creativos con sus creaciones; las suyas no tienen que parecerse a las del (la) maestro(a).
- Los niños se sirven a sí mismos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en trozos más pequeños, y hacer insectos de verduras (o autos, flores, caras, etc.).
- Comer juntos y dar tiempo a los niños para que prueben y comenten acerca de los sabores y texturas.

Comparta su historia

- Los niños comparten sus creaciones y hablan sobre lo que les gusta de ellas.
- ¿Qué más se puede crear con verduras?
- ¿Cuál fue tu comida favorita que probamos hoy, y por qué?
- ¿Con quién podrías crear arte de comida en casa?

De la escuela a la casa

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

Extensiones de lección

Ciencia: paseo por la naturaleza

Materiales: Tubo de plástico con insectos.

- Los niños trabajan juntos para clasificar los insectos por color, tamaño, número de patas, alas, etc.
- Pueden usar pinzas o tenazas mientras clasifican para trabajar la motricidad fina.
- Los niños describen las diferentes maneras en que clasificaron los insectos.

TSGOLD: 2c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 11d, 12a, 12b, 13, 21a, 22, 37, 38

Matemáticas: patrones

Materiales: Lupas de aumento

- ¡A cazar insectos! Los niños buscan alrededor del patio de recreo, o en el césped cercano para encontrar insectos. Buscar debajo de las piedras, ramas y cáscara de árbol, o busquen en los troncos de los árboles. Los niños describen los insectos en detalle.
- Si no hay insectos afuera ese día, haga que los niños piensen acerca de qué tipo de insectos han visto afuera.

TSGOLD: 2c, 8a, 8b, 9a, 9b, 9d, 10a, 11a, 11c, 11d, 12a, 12b, 37, 38

Actividad física

Música y movimiento

- Tocar la canción #12 "Dance Freeze" del CD Happy and Healthy
- Explicar a los niños que van a bailar y moverse mientras la música toca, y se congelan cuando la música se detiene.
- Dar a los niños libertad creativa para bailar o mover sus cuerpos como ellos quieran.
- Bailar con los niños y modelar diferentes movimientos que ellos también pueden intentar.
- Agregar a la diversión añadiendo objetos que ya están en la habitación con los que los niños pueden bailar (juguetes de peluche, pelotas, bufandas, etc.).

TSGOLD: 2c, 4, 5, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 35, 37

Carrera de obstáculos para el equilibrio

- Usando una variedad de materiales portátiles para juegos (conos, aros, túneles, conos de equilibrio, tapetes de actividad, etc.) ayudar a los niños a crear una carrera de obstáculos.
- Dar a los niños ideas de cómo hacer una carrera de obstáculos (círculo, línea recta, con un principio y fin, etc.).
- Fomentar el uso de múltiples habilidades a lo largo de la carrera (galopar, saltar, equilibrarse, caminar de puntillas, gatear, etc.).
- Una vez que los objetos estén colocados, muestre a los niños como hacer los movimientos y haga la carrera para que los niños vean visualmente lo que van a hacer.

Consejo: Los maestros pueden usar las pistas de obstáculos para observar las habilidades motoras que los niños tienen dificultades para realizar.

TSGOLD: 2c, 4, 5, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 11b, 11d, 37

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

