

Objetivo de nutrición

Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas, verduras, y los granos en MiPlato. Los niños exploran frutas y verduras a través de las formas. Los niños crean y prueban una merienda con formas.

Materiales e ingredientes

galletas integrales
hummus
pimientos y pepinos pequeños
platos de papel

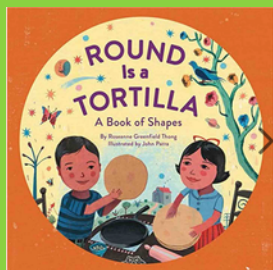
cuchillo de la maestra(o)
tabla para cortar
pinzas y cucharas
cuchillos desechables



Preparación de comida

Antes de preparar la comida, muestre a los niños cada alimento.

- Lavar las verduras. Corte los pepinos en trozos redondos y delgados y si es necesario, corte los pimientos pequeños por la mitad para que cada niño tenga un trozo.
- Ponga las galletas y las verduras en recipientes para servir.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Por qué es importante probar una variedad de alimentos? *(Es bueno para su cuerpo, aprendes cómo saben los diferentes alimentos, las frutas y verduras tienen diferentes texturas)*

Lean y discutan: *Las tortillas son redondas* por Roseanne Thong.

- Después de cada figura, pídale a los niños que nombren los alimentos que tienen esa forma (redondo: manzana, uva; cuadrado: pan, queso; triángulo: rodaja de sandía, chip de tortilla, etc.)
- Conversen sobre las palabras en español y lo que significan en inglés. Practiquen decir las palabras en ambos idiomas.
- Los niños identifican los alimentos en el libro que han probado o les gustaría probar.

TSGOLD: 8a, 9a, 9b, 9d, 11a, 11e, 12b, 17a, 18a, 37, 38

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y converse sobre los ingredientes de la lección y hable sobre las diferentes formas (cuadrado o redondo: galleta; redondo: pepino, garbanzo- el hummus está hecho de puré de garbanzos; trébol: pimientos).
- Modele la creación de formas con rodajas de pepino y pimientos pequeños: por ejemplo, use un cuchillo de plástico y corte un pepino por la mitad y otra vez por la mitad para formar cuatro triángulos.
- Modele como hacer una creación con galletas y anime a los niños a ser creativos.
- Sirva a los niños una cucharada llena de hummus.

Proceso de la lección

- Los niños se sirven solos y crean sus formas con verduras usando cuchillos de plástico.
- Los niños esparcen el hummus en las galletas y usan las verduras para crear diseños.
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 1c, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 37

Comparta su historia

- ¿Cuáles son sus formas favoritas para comer en casa? (kiwi-redondo, queso-cuadrado, sandia-triángulo, etc.)
- El guacamole es uno de los aderezos mencionados en el libro. ¿Qué otros aderezos les gustan? ¿Qué come con aderezo? (papas fritas, verduras, frutas, etc.)
- En Round is a Tortilla, la abuela se llama "abuela". ¿Cómo llaman a su abuela?

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

De la escuela a la casa

Envíe las cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensión de la lección

Ordenando y clasificando instrumentos musicales

- Reúna todos los instrumentos musicales (tambores, maracas, triángulos, etc.).
- Los niños identifican y clasifican cada instrumento por su forma.
- Ordene los instrumentos de una manera nueva pensando en nuevas categorías: grandes y pequeñas, metal, madera, etc.
- Si no tiene una variedad de instrumentos, pida los niños que piensen en instrumentos musicales, dibújelos en la pizarra y luego clasifiquen.

TSGOLD: 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 22, 37, 38

Arte del sellos de formas

Materiales: variedad de formas plásticas gruesas y delgadas, pintura, papel, pinceles, platos de papel

- Sirva la pintura en platos de papel.
- Los niños sumergen figuras plásticas en la pintura o usan pinceles para pintar figuras delgadas.
- Presione las formas rellenas de pintura sobre el papel para crear una hermosa imagen.
- Los niños identifican que formas usaron y comparten sus dibujos con la clase.

TSGOLD: 2c, 7a, 7b, 8b, 9a, 11a, 11b, 11e, 12a, 12b, 13, 21b, 33, 37, 38

Actividad física

Música y movimiento

Encuentre la canción #4 "Act Like You Are In A Zoo" o la canción #19 "Animal Acts" en el CD Happy and Healthy. Dígalas a los niños que están haciendo un viaje al zoológico y actuarán 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. Anime a los niños a extenderse y moverse por la habitación o el espacio al aire libre.

TSGOLD: 2c, 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 14b, 37

Explorando formas mientras viajas

- Use cinta de pintor, gis/tiza, conos o tapetes de movimiento para crear formas grandes en el suelo. Los niños pueden ayudar con esto.
- Indique habilidades de viaje para completar mientras sigue el contorno de la forma que crearon. Ejemplos: Saltar alrededor del cuadrado, galopar alrededor del círculo, gatear como cangrejo alrededor del rectángulo, etc.
- Los niños pueden ayudar a elegir los movimientos. Esta es una gran actividad para hacer adentro del salón o afuera.

Consejo: Las habilidades de desplazamiento son la base de las habilidades físicas de un niño. Si un niño tiene dificultades con alguna habilidad de desplazamiento, ayúdalo modelando el movimiento o apoyándolo.

TSGOLD: 4, 7a, 8a, 8b, 11a, 11c, 11e, 12a, 21b, 37

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



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.