

Numerando la Merienda

Actividad: Los niños crearán una merienda saludable usando tarjetas de recetas visuales.



Objetivo

Los niños demostrarán un mayor interés en los hábitos alimenticios y en la elección de alimentos saludables

Estándares Principales

I. Desarrollo Físico

I.A.d.1. Responde a la alimentación o se alimenta a sí mismo con mayor eficiencia y demuestra un interés creciente en los hábitos alimenticios y la elección de alimentos.

Punto de referencia a: ayuda a los adultos a preparar comidas simples para servirse a sí mismo o a otros.

http://flbt5.floridaearlylearning.com/standards.html#d=I&a=four_year_olds

Procedimiento

1. Elija varios ingredientes saludables, prepárelos (lavándolos, pelándolos, cortando en rodajas, etc.) y colóquelos en tazones/embace.
2. Cree tarjetas ilustradas, enumerando y representando cada ingrediente. Proporcione cucharones, cucharas y pinzas de cocina de tamaño infantil según corresponda.
3. Introduzca cada ingrediente. Invite a los niños a lavarse las manos y a crear su propia merienda saludable.
4. Mientras los niños disfrutan su merienda, discuta la importancia de comer alimentos saludables.

Receta de muestra

- 1 cucharada de coco rallado
- 2 secciones de una naranja clementina
- 3 rodajas de banana
- 4 cucharadas de yogurt de vainilla
- 5 rebanadas de fresa
- 6 arándanos
- Revuelva 7 veces
- ¡Disfruten!

Materiales Necesarios

- Tazones/embaces
- Cucharones, cucharas, pinzas de cocina para infantiles
- Yogurt de vainilla
- una variedad de frutas
- Papel y marcadores para hacer tarjetas

Evaluación de lo Aprendido

Los niños demostrarán su comprensión de la lección utilizando la receta para crear una merienda simple y saludable.

Apoyo al Aprendizaje

- Para disminuir la dificultad de esta actividad, brinde asistencia y sugerencias verbales según sea necesario.
- Para aumentar la participación del niño en esta actividad, invítelo a ayudar a enjuagar, pelar y cortar la fruta (con un cuchillo plástico).

Extender lo Aprendido

- Cree una copia de la receta ilustrada para enviar a casa con los niños. Aliéntelos a preparar una merienda saludable para su familia.
- Anime a los niños a pensar en otros alimentos saludables que puedan usar para preparar una merienda. Proporcione marcadores y papel e invítelos a ilustrar su propia receta.