



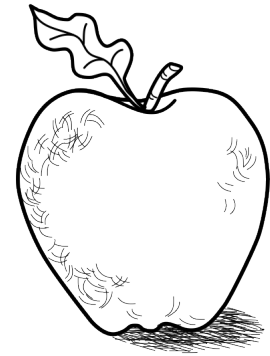
NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) aprenderá los beneficios que brindan las frutas a la salud, identificará las frutas por sus nombres y describirá sus características. El niño(a) usará letras para distinguir las categorías para clasificar.



Materiales necesarios:

- ♦ Tabla T (Hoja 1)
- ♦ Anuncios de las tiendas de comestibles, revistas con dibujos de alimentos
- ♦ Tijeras

Vocabulario de la lección:

- ♦ frutas—fruits
- ♦ manzana—apple
- ♦ plátano—banana
- ♦ fresa—strawberry
- ♦ uva—grape
- ♦ naranja—orange

Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

Lenguaje y Comunicación:

II.D.1. El niño usa una amplia variedad de palabras para rotular y describir personas, lugares, cosas y acciones.

II.D.5. El niño usa rótulos de categorías para entender cómo las palabras/objetos se relacionan entre sí.

Alfabetización Emergente, Lectura:

III.C.2. El niño reconoce, por lo menos, 20 sonidos de letras.

Ciencias:

VI.B.1. El niño identifica y describe las características de los organismos.

VI.D.3. El niño identifica los buenos hábitos de nutrición y ejercicio.

Actividades:

1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.



Recuerde al padre de familia y al niño(a) que estamos aprendiendo acerca de la nutrición. Pregunte,

¿Qué pasa si no comes suficientes alimentos saludables? **(Pausa)** ¡Correcto! Tu cuerpo no puede crecer grande y fuerte y no tendrás energía para jugar. ¿Sobre cuáles alimentos aprendimos la vez pasada?

Cuando el niño(a) nombre algunos alimentos, diga a cuál grupo pertenecen. Por ejemplo, si dice, "Aprendimos acerca de la leche y el queso", añada,

¡Correcto! La leche y el queso son alimentos saludables que pertenecen al grupo de los productos lácteos.

Presente el tema del día. Diga,

Hoy aprenderemos acerca de las frutas. A mí me gustan las frutas. La mayoría de las frutas tienen un sabor como los dulces, pero crecen en los árboles o en otras plantas más pequeñas. Algunas personas trabajan cosechando o recogiendo frutas de los árboles y del suelo. ¿Conoces a alguien que cosecha frutas? **(Pausa)** ¿Qué clase de frutas cosecha?

¿Salen los dulces en los árboles o en las plantas? **(Pausa)** No. Los dulces no salen en ningún lado; alguien los hace. Las frutas son buenas para tu cuerpo. Te ayudan a crecer fuerte y saludable. Los dulces no son buenos para tu cuerpo.

Hoy vamos a aprender acerca de las frutas que son saludables para nuestro cuerpo. Las frutas también están en la gráfica de Mi plato que vimos la semana pasada. Las frutas tienen vitaminas y minerales que necesitamos para estar saludables y debemos comerlas todos los días. Mi fruta favorita es la fresa. ¿Cuál es tu fruta favorita? **(Pausa)** ¿Has comido alguna fruta hoy? **(Pausa)** ¿Cuál(es)?



Invite al niño(a) a ver con usted anuncios de las tiendas de comestibles y revistas; identifique y describa algunas frutas. Pregúntele si alguna vez las ha probado. El niño(a) probablemente necesitará ayuda para distinguir entre las frutas y las verduras.



Seleccione y recorte una fruta de los anuncios. Modele para el padre de familia y el niño(a) cómo clasificar las frutas. Diga,

Esta fruta es una uva. Me gustan las uvas, así que voy a colocar el dibujo de las uvas debajo de las palabras "Me gusta" en mi tabla. "Me gusta" empieza con el sonido /m/. ¿Sabes qué letra suena como /m/? **(Pausa)** La letra "M" suena /m/. (Señale la letra "M" en la tabla.) Veo la letra "M" aquí en las palabras "Me gusta"; como me gustan las uvas, colocaré el dibujo debajo de las palabras "Me gusta."

2. El padre de familia trabaja con el niño(a).



Invite al padre de familia a mostrarle al niño(a) las frutas que hay en la casa. El padre de familia debe nombrar y describir cada fruta.

Pida al padre de familia que hable acerca de cualquier experiencia memorable relacionada con las frutas, que la familia o el niño(a) haya tenido (p.ej., una sandía en un día de campo, atrapar manzanas con los dientes en Halloween, fresas en un pastel de cumpleaños, cosechar fresas, etc.).

Pida al padre de familia que vuelva a ver los anuncios de las tiendas de comestibles y las revistas con el niño(a) y que lo(a) ayude a recortar dibujos de frutas. Pídale al niño(a) que identifique las frutas por su nombre (con ayuda del padre de familia). Hable acerca de las características de cada fruta (p.ej., color, forma, tamaño, ubicación de las semillas, sabor, etc.). Pregunte si el niño(a) ha comido alguna vez cada una de esas frutas. Si no, pregúntele cuál cree que es el sabor de la fruta. Si el niño(a) ha probado la fruta, el padre de familia debe ayudarlo(a) a colocar el dibujo en la tabla en el grupo “Me gusta” o en el grupo “No me gusta.”

3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

El padre de familia debe ayudar al niño(a) a buscar, recortar y clasificar los dibujos de las frutas en los grupos “Me gusta” y “No me gusta.” El padre de familia debe pedirle que identifique los colores de las frutas que le gustan e identifique patrones (p.ej., le pueden gustar las frutas verdes, como las manzanas verdes, sandías, etc.). El padre de familia y el niño(a) deben hablar de los patrones que encontraron.

4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe poder nombrar y dar descripciones breves de cada fruta y expresar su preferencia por alguna fruta con la que está familiarizado independientemente. El niño(a) debe poder colocar los dibujos en la sección correcta de la tabla. (“Me gusta” o “No me gusta”)

5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. *¿Cuál es tu fruta favorita? (Pausa) ¿Por qué?*
2. *¿Qué sabor tiene tu fruta favorita?*
3. *¿Dónde crece tu fruta favorita? (p.ej., en una planta, en un árbol, en una viña)*
4. *¿Quién cuida las frutas mientras crecen?*
5. *¿Quién recoge las frutas y las envía a las tiendas de comestibles?*

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Coloque dos frutas conocidas dentro de una bolsa de papel. Pida al niño(a) que toque las frutas—sin mirarlas—y las identifique. Pídale que describa cómo se sentía (p.ej., suave, áspera, seca, húmeda, pequeña, grande, ligera, pesada). Después que las frutas sean identificadas, invite al niño(a) a probarlas y a usar palabras descriptivas para describirlas (p.ej., jugosa, dulce, ácida).



2. Lea el libro de la unidad de Insectos, *La oruga muy hambrienta*, por Eric Carle. Hable acerca de las frutas que come la oruga.



3. Hagan juntos una ensalada de frutas y hablen de las características de cada fruta.



4. Sugiera que el padre de familia busque en la tienda de comestibles frutas que no sean conocidas y hablen sobre sus características (p.ej., tamaño, forma, color, etc.); permita que el niño(a) huela y toque las frutas.



5. Enseñe al niño(a) la siguiente canción:

Soy una fresa

(Tonada de “I’m a Little Teapot”)

Soy una fresita,
Dulce y roja.
Mira mis semillas,
¿No se te antojan?
Cuando estoy madura,
¡A comer!
Me quitan las hojas
¡Y al pastel!

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Hable sobre menos frutas, las más conocidas.
2. Guíe la mano del niño(a) al recortar los dibujos de las frutas.
3. Provea pistas y opciones de respuesta para las preguntas (p.ej., ¿Cuál es tu fruta favorita: la manzana o la fresa? Las manzanas, ¿son dulces o saladas?).

Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Discuta características más complejas de las frutas (p.ej., la cáscara, las semillas). Corte la fruta para examinar estas características con más detalle.
2. Haga una encuesta con los miembros de la familia para determinar cuáles son sus frutas favoritas.
3. Cuente cuántas frutas hay en la tabla. Compare la cantidad de frutas que le gustan con las que no le gustan.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente

Me gusta	No me gusta

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 2)

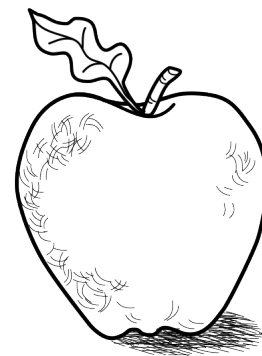
PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) aprenderá los beneficios que brindan las frutas a la salud, identificará las frutas por sus nombres y describirá sus características. Su niño(a) usará letras para distinguir las categorías para clasificar.

Palabras para aprender:

- | | |
|------------------|--------------------|
| ♦ frutas—fruits | ♦ fresa—strawberry |
| ♦ manzana—apple | ♦ uva—grape |
| ♦ plátano—banana | ♦ naranja—orange |



Qué preguntar:

1. ¿Cuál es tu fruta favorita? (**Pausa**) ¿Por qué?
2. ¿Qué sabor tiene tu fruta favorita?
3. ¿Dónde crece tu fruta favorita? (p.ej., en una planta, en un árbol, en una viña)
4. ¿Quién cuida las frutas mientras crecen?
5. ¿Quién recoge las frutas y las envía a las tiendas de comestibles?

Otras cosas que hacer:

1. Coloque dos frutas conocidas dentro de una bolsa de papel. Pida a su niño(a) que toque las frutas—sin mirarlas—y las identifique. Pídale que describa cómo se sentía (p.ej., suave, áspera, seca, húmeda, pequeña, grande, ligera, pesada). Después que las frutas sean identificadas, invite a su niño(a) a probarlas y a usar palabras descriptivas para describirlas (p.ej., jugosa, dulce, ácida).
2. Recuerde el libro de la unidad de Insectos, *La oruga muy hambrienta*, por Eric Carle. Hable acerca de las frutas que come la oruga.
3. Hagan juntos una ensalada de frutas y hablen de las características de cada fruta.

4. Sugiera que el padre de familia busque en la tienda de comestibles frutas que no sean conocidas y hablen sobre sus características (p.ej., tamaño, forma, color, etc.); permita que su niño(a) huela y toque las frutas.