

NUTRICION/SALUD



Stepping
Stones

A Texas Migrant Early Childhood
Program for 3- and 4-Year Olds

The Stepping Stones home-based Spanish lessons were co-developed by SEDL and the Texas Education Agency. Funding was provided in whole or in part from the U.S. Department of Education under grant number S283B050020. The content does not necessarily reflect the views of the U.S. government or any other source.

Copyright (c) 2012 by SEDL.

All rights reserved. Educators and nonprofit organizations are welcome to use excerpts from this publication and distribute copies at no cost to recipients. Such users should credit SEDL as publisher and respect the copyrights of designated authors, illustrators, designers, and contributors. For additional uses of this publication, including reproduction or utilization in any form or by any means, electronic or mechanical, (e.g., photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system), please request permission in writing from SEDL at 4700 Mueller Blvd., Austin, TX 78723 or by filling out and submitting a SEDL Copyright Request Permission form at http://www.sedl.org/about/copyright_request.html on the SEDL Web site.



NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

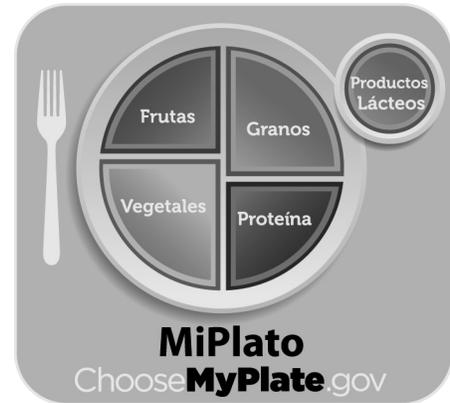
La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) mencionará o describirá los alimentos con los que está familiarizado. El niño(a) expresará su preferencia por ciertos alimentos.

Materiales necesarios:

- ◆ Mi plato (Hoja 1)
- ◆ Mi plato, en blanco (Hoja 2)
- ◆ Anuncios de alimentos del periódico o revistas con dibujos de alimentos
- ◆ Tijeras
- ◆ Pegamento



Vocabulario de la lección:

- ◆ alimento—food
- ◆ nutrición—nutrition
- ◆ saludable—healthy
- ◆ frutas—fruits
- ◆ vegetales—vegetables
- ◆ proteínas—protein
- ◆ productos lácteos—dairy
- ◆ granos—grains

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

Lenguaje y Comunicación:

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

Ciencias:

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

Desarrollo Físico:

IX.B.1. El niño muestra control en las áreas que requieren fuerza y control de los músculos pequeños.

Actividades:

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



Presente el concepto de nutrición y su relación con una buena salud.

Hoy vamos a aprender acerca de los alimentos saludables. Alimento es lo que comemos todos los días en el desayuno, el almuerzo, la cena y las meriendas. ¿Qué has comido hoy? (Pausa) ¿Te gustó? (Pausa) Necesitamos el alimento para mantenernos saludables y fuertes. Éste es el dibujo de un plato (muestre la Hoja 1). Este dibujo nos muestra todas las clases de alimentos que debemos comer para estar saludables.

Muestre al niño(a) y al padre de familia cómo funciona la gráfica *Mi plato*, señalando cada sección del plato y los grupos de alimentos que corresponden a esa sección.

Observa las diferentes áreas del plato. Cada área es una clase diferente de alimento o grupo de alimentos.

Esta área representa los granos como el pan, el arroz, la avena y la tortilla. ¿Te gustan los alimentos hechos con granos?

Esta área es para las verduras como la papa, las espinacas, la lechuga y la zanahoria. ¿Te gustan las verduras?

Esta área es para las frutas, como la manzana, la naranja y el plátano. ¿Te gusta el plátano?

Esta área es para la leche y los alimentos derivados de la leche a los cuales se les llama productos lácteos, como la mantequilla, el yogur y el queso. ¿Sabías que el yogur y el queso se hacen con leche?

Esta área es para las proteínas, como el pollo y otras carnes, el pescado, los frijoles, los huevos y las nueces. ¿Te gustan estos alimentos?

El plato te ayudará a recordar qué clases de alimentos debes comer y qué cantidad de cada uno.

Estos son los alimentos buenos que nuestro cuerpo necesita todos los días para crecer y sentirse saludable. Queremos que nuestro cuerpo esté saludable para sentirnos fuertes y no enfermarnos fácilmente. ¿Te gusta correr y jugar? (Pausa) ¿Sí? Entonces necesitas comer los alimentos correctos para que tu cuerpo tenga la energía que necesita para jugar y hacer todas las cosas que te gustan.

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



El padre de familia repasará otra vez el plato con el niño(a) y buscará en cada categoría algunos de los alimentos que son habituales en la familia. El padre de familia y el niño(a) recortarán algunos de estos alimentos de revistas o anuncios de periódicos y hablarán de ocasiones en que los han comido en la casa.

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

Luego el niño(a) puede usar el plato en blanco (Hoja 2) para pegar los dibujos (de los anuncios de periódicos o revistas) de los alimentos que come en cada comida. El padre de familia y el ayudante educativo pueden ayudar al niño(a) a identificar a qué categoría corresponde el alimento y hablar sobre esto. Si el niño(a) no puede encontrar un dibujo de un alimento que come, haga un dibujo. Si el niño(a) no come algo de cada una de las categorías, se puede añadir un alimento que le gustaría comer de la categoría que falte.

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

El niño(a) debe poder comenzar a identificar los alimentos por nombre y debe poder expresar su preferencia por ciertos alimentos.

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. *¿Qué sucede cuando no comes suficientes alimentos saludables?*
2. *¿Cuáles son los alimentos favoritos de tu familia?*
3. *¿Cuál es tu grupo de alimentos favorito? (Pausa) ¿Por qué? (Anime al niño(a) a usar el plato de alimentos para ayudarlo a seleccionar su alimento favorito.)*
4. *¿Cuál es tu carne favorita?*
5. *¿Qué te gusta más, las frutas o los vegetales? (Pausa) ¿Por qué?*
6. *Cuando pegaste/dibujaste tu comida, ¿qué grupos faltaban?*
7. *¿Qué áreas del plato son más grandes? (Pausa) ¿Qué áreas son más pequeñas?*

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Sugiera que la familia hable de los grupos de alimentos que están representados en su próxima comida.
2. Sugiera tener una conversación familiar acerca de los alimentos favoritos que han comido.



3. Diga al niño(a) que haga una lista de todas las cosas que uno puede hacer cuando está saludable y fuerte.

4. Visite este sitio en la red para aprender más acerca de *Mi plato*: en la columna, “For consumers;” presione el título “En Español” (<http://www.choosemyplate.gov/index.html>)
5. Diga al niño(a) que ayude a planear la próxima comida y que incluya alimentos de todos los grupos.

6. Visite su biblioteca local y tome prestado libros sobre los alimentos y la nutrición, como *Alimentos Saludables*, por A. R. Schaefer, o *Alimentos*, por Karen Bryant-Mole. Lea los libros en voz alta al niño(a).

Modificaciones:

Si la actividad de la lección es muy difícil—

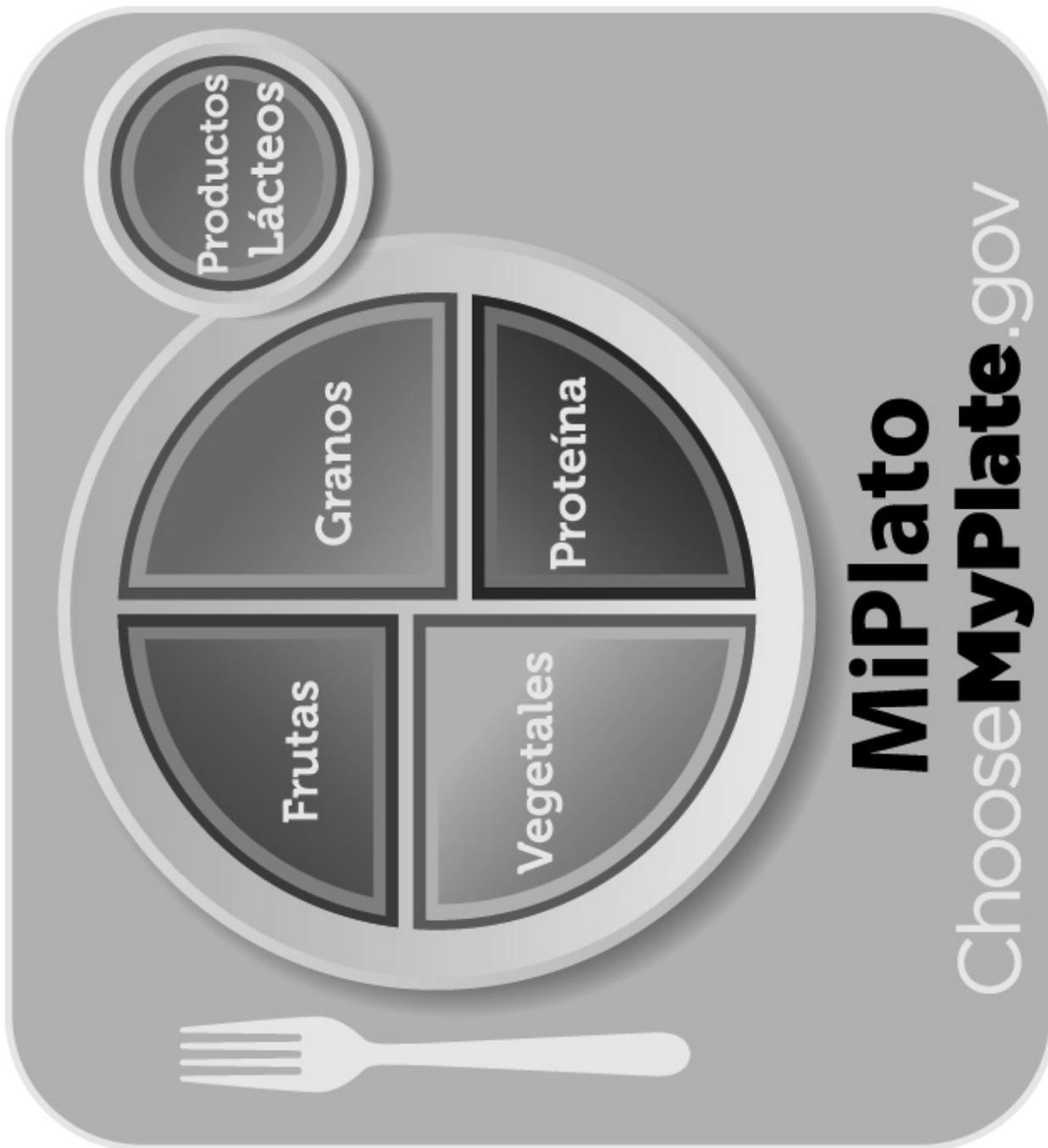
1. Represente cómo se siente una persona cuando no come suficientes alimentos saludables (p.ej., cansado, lento, triste) y cómo se siente cuando come suficientes alimentos saludables (p.ej., lleno de energía, rápido, alegre).
2. Provea ayuda adicional para recordar y dibujar los alimentos consumidos en la última comida.

Si la actividad de la lección es muy fácil—

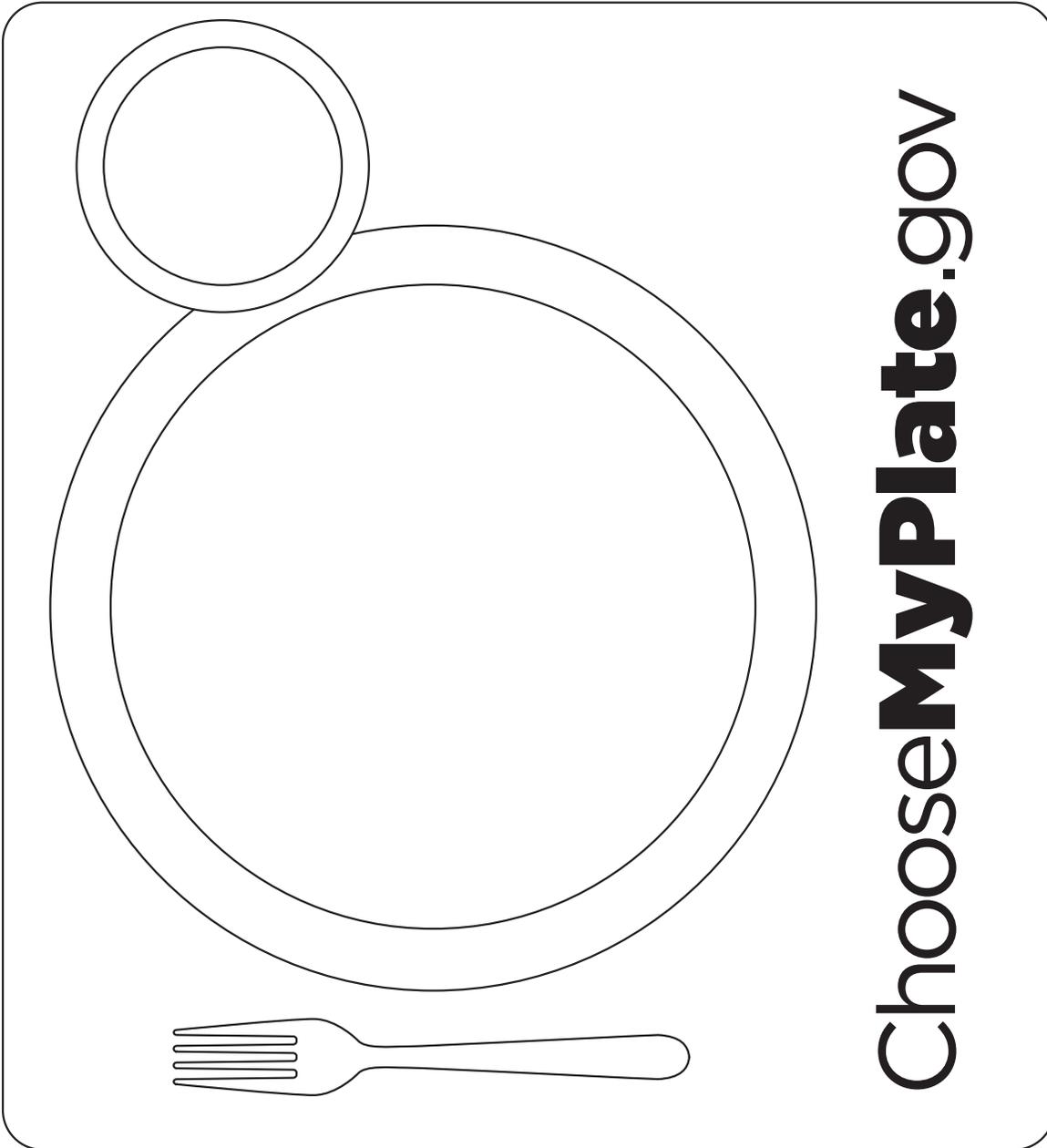
1. Permita que el niño(a) identifique a cuál grupo pertenece cada alimento mientras los añade al plato.
2. Hable sobre alimentos que no aparecen en *Mi plato* (p.ej., golosinas, bebidas gaseosas, galletas) y por qué no se consideran alimentos saludables.

Sugerencias para la enseñanza:

No se debe esperar que el niño(a) diga el nombre de los grupos a los cuales pertenecen alimentos específicos sin ayuda, ya que este concepto no se ha construido adecuadamente todavía.



Esta página se dejó en blanco intencionalmente



Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 1)

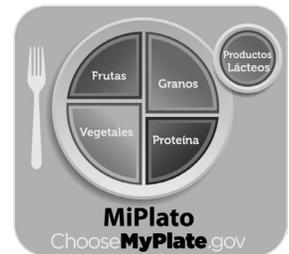
PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) nombrará o mencionará los alimentos con los que está familiarizado y expresará su preferencia por ciertos alimentos.

Palabras para aprender:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| ◆ alimento—food | ◆ vegetales—vegetables |
| ◆ nutrición—nutrition | ◆ proteínas—protein |
| ◆ saludable—healthy | ◆ productos lácteos—dairy |
| ◆ frutas—fruits | ◆ granos—grains |



Qué preguntar:

1. *¿Qué sucede cuando no comes suficientes alimentos saludables?*
2. *¿Cuáles son los alimentos favoritos de tu familia?*
3. *¿Cuál es tu grupo de alimentos favorito? (Pausa) ¿Por qué?* (Anime a su hijo(a) a usar el dibujo del plato de alimentos para ayudarlo(a) a seleccionar un alimento favorito.)
4. *¿Cuál es tu carne favorita?*
5. *¿Qué te gusta más, las frutas o los vegetales? (Pausa) ¿Por qué?*
6. *¿Cuando pegaste/dibujaste tu comida, ¿qué grupos faltaban?*
7. *¿Qué áreas del plato son más grandes que las otras? (Pausa) ¿Qué áreas son más pequeñas?*

Otras cosas que hacer:

1. En su próxima comida, hable de los grupos de alimentos que están representados.
2. Tengan una conversación familiar sobre los alimentos favoritos que han comido.
3. Diga a su niño(a) que haga una lista de todas las cosas que uno puede hacer cuando está saludable y fuerte.

4. Visite este sitio de la red para aprender más acerca de *Mi plato*: <http://www.choosemyplate.gov/index.html>. Si no tiene una computadora, vaya a la biblioteca y use la computadora pública.
5. Diga a su niño(a) que ayude a planear la próxima comida y que incluya alimentos de todos los grupos.
6. Visite su biblioteca local y tome prestado libros sobre los alimentos y la nutrición, como *Alimentos Saludables*, por A. R. Schaefer, o *Alimentos*, por Karen Bryant-Mole. Lea los libros en voz alta a su niño(a).