

Juegos divertidos para el proveedor



Búsqueda de alimentos escondidos

Usa frutas y verduras o dibujos de comidas saludables y escóndelas por la casa. Haz una búsqueda para encontrar los distintos alimentos. Dale claves que les ayuden a describir un cierto alimento y el lugar donde encontrarlo. Considera incluir una actividad que deban hacer los niños antes de encontrar la siguiente clave. Por ejemplo, pide a los niños que canten “un elefante se balanceaba” entre una y otra clave.

Frutas musicales y figuras de verduras

Pega las imágenes de diferentes comidas saludables por todo el cuarto. Coloca las figuras en un círculo en el piso. Mientras tocas la música, los niños entran caminando en el círculo pisando una figura y otra. Cuando pare la música, los niños identifican el alimento y la figura del alimento en la que están parados.

Búsqueda del tesoro

Esconde las frutas y verduras alrededor del cuarto. Da a cada niño un dibujo y haz que busquen el alimento que corresponde al dibujo. Cuando todos hayan encontrado su fruta/verdura, lávenlas y rebáñenlas para hacer una ensalada.

Ir de compras buscando comida saludable

Inventa una tienda de abarrotes colocando paquetes vacíos de comida en anaqueles bajitos. Da a los niños bolsas de papel y motívalos a que compren comida saludable. Después de que todos hayan terminado de hacer sus compras, platiquen sobre los alimentos que eligieron al mismo tiempo que los van sacando de las bolsas. Pide a los niños que digan por qué escogieron cierta comida y a qué grupo pertenece, etc.

Veo, veo comida riquísima

Coloca dibujos de comida saludable alrededor del cuarto. Da una clave, por ejemplo, “veo, veo algo amarillo”. Si el niño no puede adivinar, da otra clave. “Veo, veo algo que tendré que quitarle la cáscara antes de comerlo”. Si no adivinan el alimento después de la tercera o cuarta clave, muéstrales el dibujo, identifícalo y revisa las claves. Si adivinan el alimento, quien lo haya adivinado recibirá el dibujo. Al reverso del dibujo está escrita una actividad (por ejemplo, “salta como conejo diez veces”). Después de que hayan terminado una a una, pasen a la siguiente actividad.

Canasta de comida

Asigne a cada niño el nombre de una fruta, usando la misma fruta para varios jugadores. Organiza las sillas en un círculo con una silla menos que el número de jugadores. Una persona se para en el centro y dice el nombre de la fruta. Los niños a quienes se les asignó dicha fruta se ponen de pie e intercambian sillas. La persona en el centro intenta encontrar una silla vacía. Después de que el jugador del centro termina su actividad, pasen a la siguiente comida.

Canciones de comida

Junto con el aprendizaje de diferentes temas sobre nutrición, los niños pueden cantar, actuar o bailar con las canciones relacionadas con la comida y salud como las que encuentras a continuación. También puedes buscar online algunos videos con canciones apropiadas al tema.

Lección de nutrición

Frutas
Vegetales
Desayuno saludable
Alergias
Gémenes

Canción

“Plaza Sésamo Frutas”
“Baile de la ensalada”
“El desayuno Plaza Sésamo”
“Canción del estomudo homenaje a María Elena Walsh”
“Canción para lavarse las manos”

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)