

≡ Divertida educación nutricional

¡Alto, sigue y caramba! ¡comida! Hazles divertida la nutrición y enséñales sobre alimentos de a veces y de siempre usando un semáforo. Usa estos juegos para enseñarles sobre la nutrición y animarlos a tomar decisiones saludables de comida.

Scavenger Hunt (juego de búsqueda con claves)

Reúne frutas y verduras o imágenes de alimentos saludables y escóndelas por toda la casa. Haz una búsqueda con claves para encontrar las diferentes comidas. Dales claves que describan cierto alimento y el lugar donde se encuentra. Para cada clave escribe una actividad que los niños deben hacer antes de pasar a la siguiente clave. Por ejemplo, haz que los niños canten “Un elefante se columpiaba” antes de encontrar la siguiente clave.



Canasta de frutas

Asigna a cada participante una fruta, usando la misma fruta para varios jugadores. Organiza las sillas en un círculo dejando siempre una silla menos que el número de participantes. Un niño se para en el centro y dice el nombre de una fruta. Aquéllos a quienes se les asignó dicha fruta deben levantarse e intercambiar sillas. La persona en medio trata de agarrar una silla disponible. Si el jugador del centro dice “canasta de frutas” todos los jugadores deben encontrar una nueva silla.



Búsqueda del tesoro

Esconde frutas y verduras por todo el cuarto. Da a cada niño una imagen y haz que busquen la comida que corresponde a la imagen. Una vez que todos hayan encontrado su fruta o verdura, haz que los niños ayuden a lavar y cortar los alimentos para hacer la ensalada.

Ir de compras saludables

Construye una tienda colocando envases vacíos de alimentos en estantes bajitos. Da a cada niño una bolsa y motívalos a comprar comida saludable. Después de que todos hayan terminado sus compras, haz que platiquen sobre los alimentos que eligieron al tiempo que los van sacando de la bolsa. Pídeles que digan por qué eligieron cierto alimento, a qué grupo alimenticio pertenece y si es una buena elección saludable.

Veo, veo comida sabrosa

Coloca imágenes de comida saludable en el cuarto. Da una clave, por ejemplo, “Veo, veo algo amarillo”. Si nadie adivina correctamente, dales otra clave. “Veo, veo algo que hay que pelar para poder comerlo”. Si nadie adivina después de la tercera o cuarta clave, muestra la imagen, identifícala y revisa las claves. Si adivinan el alimento, el niño que identificó la comida retiene la imagen del alimento. Al reverso de la imagen hay una actividad escrita, por ejemplo, saltar como conejo diez veces. Después de que los niños hayan hecho la actividad, pasen a las claves del siguiente alimento.

≡ Divertida educación nutricional

Juego de correspondencias

Da a cada niño una imagen de un alimento procesado. Pídele a él o ella que empareje el alimento procesado con una imagen de la fuente del alimento. Una vez que los niños conozcan las correspondencias, hagan un juego de memoria con las imágenes correspondientes. Ejemplos: queso y vaca; puré de manzana y manzana; jugo de tomate y jitomate; mantequilla de cacahuate y cacahuates.

Bingo de la merienda

Coloca imágenes de comida en una bolsa de papel. Da a cada niño un cartón de bingo con imágenes que correspondan a las de la bolsa. Los demás niños que tengan la imagen de comida correspondiente en su tarjeta de bingo cubren ese cuadro con un marcador de papel. Continúen hasta que alguien tenga bingo.



Fruta musical y formas de verduras

Pega imágenes de diferentes alimentos saludables en figuras geométricas de diferentes colores. Coloca las formas en un círculo en el piso. Mientras tocas música, haz que los niños caminen en el círculo saltando de una forma a otra. Cuando la música se detenga, haz que los niños identifiquen la comida, color y forma en la que están parados. Enséñales sobre los alimentos y ayúdalos a comprender por qué son buenos para ellos.

Canciones de comida

Mientras aprenden sobre distintos temas de nutrición y comida, los niños pueden cantar, actuar o bailar con canciones de comida. Busca estos videos de canciones online.

<u>Tema de la lección</u>	<u>Canción</u>
Frutas	Las frutas Plaza Sesamo
Verduras	Las verduras de Los pimpllos
Desayuno saludable	Para crecer debemos comer
Alergias a la comida	Found a peanut (en inglés)
Estación de la gripe (cubrirse la boca al estornudar o toser)	Canción gripe fantasías



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)