

8. La limpieza debería ser una actividad constante.
9. Complete los proyectos para que todos tengan la oportunidad de probar lo que se ha hecho.

## Consejos e ideas para actividades de nutrición

Las actividades educativas relacionadas con la nutrición en el entorno preescolar y de guardería pueden ayudar a formar los hábitos alimenticios de los niños pequeños. El concepto de consumir una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos de *MiPlato para preescolares* puede enseñarse a los niños en edad preescolar a través de actividades de nutrición.

Las actividades de nutrición constituyen herramientas fascinantes y prácticas acerca de la comida sana, y ¡son divertidas! Cocinar proporciona a los niños una sensación de logro personal a medida que cubren sus propias necesidades alimenticias. Los niños solo pueden jugar a que conducen un auto o son bomberos, pero verdaderamente pueden cocinar y preparar alimentos reales para que otros los coman.

## Consejos para presentar a los niños las actividades de nutrición

1. Prepare cada lección al menos una semana antes.
2. Haga que la lección sea una ocasión especial.
3. Se debería supervisar en todo momento a los niños cuando estén en presencia de elementos potencialmente peligrosos como cuchillos o electrodomésticos.
4. Asegúrese de que todos los niños tengan la oportunidad de participar.
5. Proporcione elogios y respaldo suficientes para que la experiencia sea satisfactoria para los niños.
6. Permita que los niños experimenten las cosas por sí mismos cuanto más sea posible.
7. Ayude a los niños a observar y hablar acerca del color, la textura, el tamaño y la forma.

## Haga que las familias se involucren en las actividades de nutrición

Asóciese con las familias de los niños para cumplir los objetivos de nutrición de la actividad. El esfuerzo realizado para involucrar a las familias contribuye a asegurar que los niños pongan en práctica en casa lo que aprenden en la guardería o en el preescolar. Para mantenerse en el tiempo, los buenos hábitos alimenticios aprendidos en la guardería deben trasladarse a la casa. Aquí presentamos algunas sugerencias para involucrar a los padres.

1. Envíe el Plan de Actividad a casa con los niños.
2. Invite a las familias a observar las actividades siempre que sea posible, a compartir ideas y a acompañar a los niños en las excursiones a lugares donde se cultivan, compran o preparan alimentos.
3. Anime a los padres para que enseñen a sus niños a elegir una variedad de colores en el departamento de producción.
4. Tenga información de nutrición disponible en las reuniones con las familias.
5. Organice comidas internacionales con las familias en las que cada una traiga una especialidad diferente para presentar platos de diversas culturas y etnias.



## Ideas para actividades de nutrición

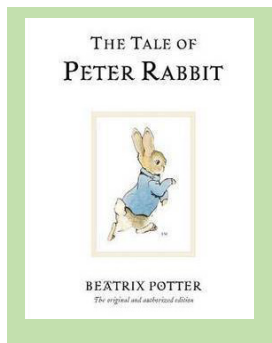
### Canoas de apio

Elementos necesarios: cuchillos dentados de plástico, platos para cada niño

Ingredientes: Apio, humus o queso bajo en grasas (a temperatura ambiente)

Instrucciones:

- Desinfecte la area donde preparan la comida.
- Lávese las manos con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos.
- Quite las hojas del apio, separe los tallos y lávelos.
- Corte o parta el apio en 3 pedazos.
- Unte el humus o el queso sobre el apio.



### La fiesta de degustación del Conejo Pedrito (Peter Rabbit)

Elementos necesarios: surtido de vegetales, frutas crudos y frescos, una gran cabeza de repollo, salsas, bandejas, cuchillos dentados de plástico con punta redondeada, y el libro *cuento del Conejo Pedrito* de de Beatrix Potter

Instrucciones:

- Desinfecte la area donde preparan la comida.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.
- Ayude a los niños a preparar los vegetales y las frutas para la degustación.
- Corte un lado del repollo y vacíelo para crear un tazón para la salsa (tarea del educador).
- Decore el frente del repollo para que se parezca a un conejo con partes pequeñas de vegetales o



Febrero de 2011, continuación

frutas. Asegúrese de no olvidarse de los bigotes y de las blandas orejas de Pedrito.

- Lea *El cuento del Conejo Pedrito* y hable acerca de la importancia de los vegetales y las frutas. Si alguien tiene un disfraz de conejo, es una forma divertida de que Pedrito cuente su propia historia a los niños.

### Centros de mesa con plastilina de comida

Elementos necesarios: papel encerado, tazón, tazas de medición

de líquidos, tazas de medición, cucharas de medición, cuchara para mezclar



Ingredientes: 1 taza de sal, ½ taza de agua, 1 ½ taza de harina, 2 cucharaditas de aceite, colorante alimentario

Instrucciones:

- Haga la plastilina mezclando todos los ingredientes menos el colorante alimentario.
- Dele a cada niño plastilina sufi para que hagan la forma de su alimento preferido. Añada unas gotas de colorante alimentario a la plastilina. Haga que los niños trabajen sobre un pedazo de papel encerado, mezclando el color y dándole forma a su plastilina de comida.
- Adhiera los nombres de los niños abajo de sus “comidas” y exhibalas en un tazón como centro de mesa.

### Fuente

National Food Service Management Institute. (2012). *More than mud pies: A Nutrition curriculum guide for preschool children* (6ta. ed.). University, MS: Autor.