

Enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos: las frutas

Las frutas son una fuente importante de vitaminas y minerales. También le dan color y dulzor a las comidas. Incorporar frutas de estación a las comidas expone a los niños a nuevas frutas. Pruebe servir a los niños frutas familiares junto con frutas que no conozcan, por ejemplo, kiwi, mango, bayas, melones, albaricoques y nectarinas.

Hábleles a los niños sobre las frutas que comen en el centro de cuidado infantil y en su hogar.

- Extienda un papel para rotafolios sobre un atril o cuélguelo en la pared. Pida que los niños nombren frutas que hayan probado. Dibuje cada una de las frutas mencionadas y escriba su nombre al lado del dibujo.
- Pida a los niños que describan la forma, el color, la textura y el sabor de cada fruta.
- Cuénteles que los nutrientes de las frutas cumplen las siguientes funciones en el cuerpo:
 - o Ayudan a prevenir el resfriado
 - o Ayudan a sanar los cortes

Utilice estas actividades para ayudar a los niños a identificar las frutas.

Actividad: Bolsa de sorpresas

Preparación

1. Recorte fotos de frutas de distintas revistas.
2. Péguelas sobre papel cartulina y fabrique tarjetas.
3. Coloque las tarjetas dentro de una bolsa de papel.



Desarrollo de la actividad.

1. Pida a los pequeños que cuando llegue su turno saquen una tarjeta de la bolsa.
2. Pídales que identifiquen la fruta y que nombren una de sus características (por ejemplo, el color, la forma o el gusto).
3. Por último, indíqueles que devuelvan la tarjeta a la bolsa y se la pasen a otro compañero.

Nota: También puede realizar esta actividad usando frutas verdaderas en lugar de tarjetas.



Actividad: Búsqueda de la fruta perdida



Preparación

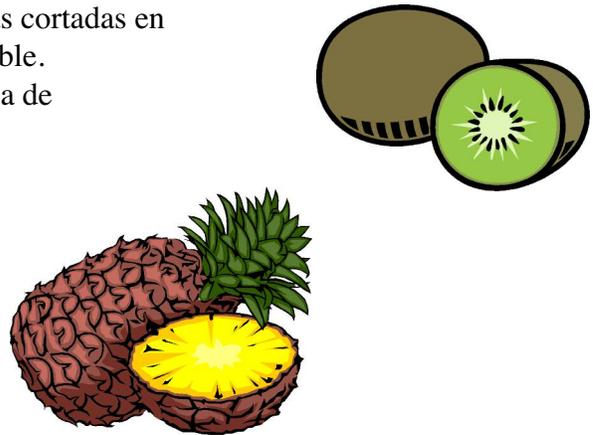
1. Junte diferentes frutas o dibujos de frutas. Puede utilizar las tarjetas de la actividad anterior.
2. Esconda las frutas o los dibujos por todo el salón.

Desarrollo de la actividad.

1. Coménteles a los niños que participarán de la búsqueda de la fruta perdida.
2. Uno o dos niños a la vez comenzarán a buscar una fruta o dibujo escondido.
3. Cuando la encuentren, pídeles que digan el nombre de la fruta y la describan (color, forma, textura y gusto).
4. Repítalo con otras frutas.

Ponga en práctica estas ideas creativas para servir fruta a los niños.

1. Arme brochetas de fruta con fresas, piñas y uvas frescas cortadas en mitades. Sirva con yogur; será un bocadillo reembolsable.
2. Sirva rebanadas de pera fresca con Salsa de Mantequilla de Cacahuete – G-011.
3. Sirva una fruta que los niños no conozcan, como el kiwi, junto con otra fruta que sí conozcan, por ejemplo, gajos de naranja.
4. Haga parfaits de yogur con granola y bayas frescas o con mezcla de frutas en lata.
5. Sirva el pollo con salsa de frutas; por ejemplo, salsa de mango o de piña.



Lista de libros sobre frutas

- Diez manzanas apiladas sobre la cabeza (*Ten Apples Up on Top*) del Dr. Suess.
- De naranja a jugo de naranja (*From Oranges to Orange Juice*) de Kristin Thoennes Keller.
- De manzana a puré de manzana (*From Apples to Applesauce*) de Kristin Thoennes Keller.

Receta

Pruebe con esta deliciosa receta de crujiente de cerezas.

Crujiente de Cerezas B-10¹

| | |
|--|-----------------------------|
| Harina común enriquecida | 1 ½ tazas 1 cda. |
| Copos de avena | 1 ¾ taza |
| O | O |
| Copos de trigo | 1 ½ taza |
| Azúcar negro, en paquete | 1 taza |
| Canela molida | ¼ cda. |
| Sal | ¼ cda. |
| Margarina o mantequilla | 1 taza |
| Cerezas rojas ácidas en lata, descarozadas, con su jugo | 1 cuarto de galón, 1 ½ taza |
| Jugo de cereza reservado | ½ taza |
| Azúcar | ¾ taza |
| Concentrado de jugo de naranja, congelado | 3 cdas. |
| Almidón de maíz | 3 cdas. |
| Agua fría | 2 cdas. |



Combinar la harina, los copos de avena o de trigo, el azúcar negro, la canela, la sal y la margarina o mantequilla. Mezclar hasta obtener una masa granulosa. Reservar. Escurrir las cerezas y reservar ½ taza de jugo. Reservar.

Preparar una bandeja para horno de 9" x 13" x 2" previamente rociada con aceite antiadherente en aerosol. Colocar 1 cuarto de galón, 2 cdas. de cerezas en la bandeja. Combinar el jugo de cerezas reservado con el azúcar y el concentrado de jugo de naranja. Calentar la mezcla de jugos a fuego medio durante 2 minutos. Combinar el almidón de maíz y el agua revolviendo hasta que la preparación esté suave y luego incorporarla al jugo. Cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla se torne espesa, entre 3 y 4 minutos. Sacar la mezcla del fuego y revolverla bien. Verter 1 taza del jugo dentro de la bandeja para horno sobre las cerezas. Esparcir la cubierta de manera uniforme sobre las cerezas.

Hornear hasta que se dore la cubierta. Horno convencional: 425 °F durante 20 minutos. Horno de convección: 350 °F durante 25-35 minutos. Dejar enfriar. Cortar 5 tiras de cada lado (25 unidades).

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 porción brinda el equivalente a ¼ taza de fruta.

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|--|
| Copos de maíz Rodajas de banana Leche | Bagel integral con dulce de fruta para untar Jugo de naranja Leche | Panqueques – A-12 ¹ con margarina y almíbar Rodajas de kiwi Leche | Pancito “English Muffin” integral Huevos Revueltos al Horno – D-15 ¹ Uvas cortadas en mitades a lo largo Leche | Pan tostado de trigo integral con mantequilla de cacahuete ² Durazno en cubitos Leche |

Menús para el almuerzo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|--|
| Sándwich de pavo en pan árabe de trigo integral Minestrone – H-12 ¹ Anillos de piña Leche | Pollo a la Parmesana al Horno – D-05 ¹ Salteado de verduras con calabacita amarilla, zucchini y zanahorias Albaricoques en cubitos Grisín Leche | Sándwich de mantequilla de cacahuete ² y mermelada en pan de trigo integral Bastón de queso mozzarella de bajo contenido de grasa Rodajas de manzana Bastones de zanahoria Leche | Lasaña de Verduras – D-27 ¹ Pera en daditos Leche | Tarta de Brócoli – D-08 ¹ Ciruela Leche |

Menús para meriendas

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|--|
| Nachos – G-03 ¹ Leche Agua ³ | Galletas Graham con mantequilla de cacahuete ² Agua ³ | Bastones de zanahoria con aderezo Ranch bajas calorías Queso cheddar Agua ³ | Rodajas de manzana Salsa de Mantequilla de Cacahuete – G-01 ^{1,2} Agua ³ | Cuadrados de Muffin de Trigo Integral – A-11A ¹ Leche Agua ³ |

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

²La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

³Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

Mealtime Memo FOR CHILD CARE

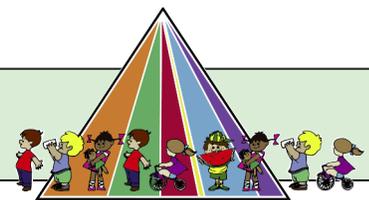
Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2004). *More than mudpies: A nutrition curriculum guide for preschool children (4th ed)* (Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, cuarta edición). University, MS: Autor.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 5 de enero de 2008, de <http://www.nfsmi.org>

U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.) y U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (Enero de 2005). *Dietary Guidelines for Americans, 2005 (6th ed)* (Guías Alimentarias para los Estadounidenses, sexta edición). Obtenidas el 30 de enero de 2008, de www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Suscríbese a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Para mayor información, sírvase comunicarse con el NFSMI al teléfono 800-321-3054 o visite www.nfsmi.org.