

## Es tiempo extraescolar de la escuela

El tiempo extraescolar de la escuela es una temporada emocionante para los niños. De acuerdo a Afterschool Alliance<sup>1</sup>, en 2009, 8.4 millones de niños estuvieron en programas extraescolares. Esto ofrece una gran oportunidad para los alumnos en este tiempo para expandir su conocimiento en una variedad de temas. Aunque es muy importante que los estudiantes después del tiempo de la escuela tomen un tiempo para hacer su tarea y participar en actividades adicionales a su programa de estudios, también es un tiempo en que los niños pueden aprender más sobre la nutrición.

A muchos niños les gusta experimentar con la comida, crear diferentes tentempiés y comidas, y explorar nuevas comidas a través de actividades. Seleccione las actividades que son dirigidas por los niños en vez de las dirigidas por el maestro. Las actividades dirigidas por los niños permiten que completen la actividad con muy poca dirección o sin dirección del maestro. Las actividades dirigidas por el maestro son en las cuales el maestro guía al niño hasta que la tarea es completada.



### Normas de nutrición en vacaciones de escuela

Cuando planee las comidas, los snacks y las actividades, recuerde considerar siempre las necesidades nutricionales de cada niño. De acuerdo con las Normas ambientales para nutrición y actividad física en programas fuera de la escuela<sup>2</sup>, los directores deben apegarse a lo siguiente.

- Evitar servir bebidas endulzadas con azúcar (refrescos, jugo, bebidas deportivas, etc.).
- Servir agua todos los días.
- Servir frutas y/o vegetales durante cada comida y snack
- Evitar servir cualquier alimento que contenga grasas trans (hidrogenadas).
- Servir granos enteros.

<sup>1</sup>Afterschool Alliance. (2009). American after 3pm. (Norteamericano después de las 3 PM) Obtenido de [http://www.afterschoolalliance.org/AA3\\_Full\\_Report.pdf](http://www.afterschoolalliance.org/AA3_Full_Report.pdf)

<sup>2</sup>Harvard Prevention Research Center. (2009). Normas ambientales para nutrición y actividad física en el tiempo fuera de la escuela. Obtenido de <http://www.hsph.harvard.edu/>

## Actividades fuera de la escuela



Diciembre de 2012, continuación

### Alimentos

"Comida a cualquier hora" vs. "Comida algunas veces"

Materiales: Cinta adhesiva; imágenes grandes de alimentos de snacks como dulces, manzanas, apio, queso, jugo, galletas, refresco, leche, helado, patatas fritas, y galletas saladas

### Pasos

Paso 1: Coloque las imágenes en la pared o un pizarrón usando la cinta.

Paso 2: Pida a los niños que seleccione alimentos que quisieran tener como snack.

Paso 3: Platique con los niños el significado de la "Comida a cualquier hora" y la "Comida algunas veces". Explique a los niños que comer "Comida a cualquier hora" es saludable durante el día. La "Comida a cualquier hora" está llena de nutrientes que promueven un crecimiento y desarrollo saludables. La "Comida algunas veces" sólo debe comerse en ocasiones ya que les faltan nutrientes para apoyar un crecimiento y desarrollo saludables.

Paso 4: Luego revise cada imagen y platique porqué cada comida es ya sea una "Comida a cualquier hora" o una "Comida algunas veces"

### *Cree una ensalada*

Materiales: Lechuga, pepinillos, tomates en rebanadas, aceitunas, pepinos, maíz enlatado escurrido, queso, garbanzo, pollo en rebanadas, huevos duros picados, zanahoria rayada, dos tipos de aderezo sin grasa; cucharas y tenazas para servir; platos, tenedores de plástico y servilletas



### Pasos

Paso 1: Lávense las manos.

Paso 2: Coloque cada ingrediente en un tazón separado con cucharas o tenazas para servir. Platique los diferentes tipos de comida, incluyendo sus orígenes, colores y formas.

Paso 3: Luego permita que los niños tomen turnos seleccionando diferentes ingredientes para crear su propia ensalada.

### *Experimento del huevo flotante*

Materiales: Agua, jugo de manzana, y sal (6 cucharadas por grupo); 3 tazas transparentes grandes por cada grupo; y 3 huevos por grupo

### Pasos

Paso 1: Separe a los niños en grupos.

Paso 2: Usando las tres tazas, vierta el agua en las dos primeras tazas y jugo en la tercer taza. Mezcle 6 cucharadas de sal en la primer taza de agua.

Paso 3: Pida a los niños que dejen caer un huevo en cada taza para determinar cuáles huevos flotarán o se hundirán.

Paso 4: Luego que los niños han observado los huevos, platique como agregar sal al agua hacer que el agua se haga más densa, ocasionando que el huevo flote.



Diciembre de 2012, continuación

### **Actividad física**

#### *Voleibol*

Materiales: pelota de voleibol suave o mini, red de voleibol, y rodilleras personales o desechables

#### Pasos

Paso 1: En un espacio abierto, instale una red de voleibol. Puede ser que la altura de la red necesite modificación para ser apropiada para el nivel de desarrollo de los niños. Otras modificaciones pueden incluir que los niños cachen y/o lancen la pelota.

Paso 2: Enseñe a los niños cómo dar un servicio con la pelota y las reglas básicas del juego. Para aprender más acerca de las reglas para el voleibol, busque en internet sitios orientados a escuelas tales como: [http://westlake.k12.oh.us/hillard/whspe/volleyball/volleyball\\_rules.htm](http://westlake.k12.oh.us/hillard/whspe/volleyball/volleyball_rules.htm)

Paso 3: Jueguen voleibol.



#### *Juego libre*

Materiales: cuerdas para saltar, pelotas, pelotas de fútbol soccer, pelotas de béisbol, aros hula-hula y costales para carreras

#### Pasos:

Paso 1: Coloque los objetos afuera en el patio de juegos.

Paso 2: Permita que los niños seleccionen diferentes elementos y los usen durante un juego libre. Además, los objetos pueden ser usados para crear una carrera de obstáculos.

### *Otras actividades*

Ciclismo, frisbee, tirar bolsas con frijoles, baloncesto, volar papalotes, Hacky Sack, golf miniatura y juego de balompié



Diciembre de 2012, continuación

### **Claves para actividades relacionadas con la nutrición**

1. Preparación - siempre prepare las actividades al menos con una semana de anticipación.
2. Supervisión - siempre supervise a los niños durante todas las actividades.
3. Actitud positiva - siempre sea un modelo a seguir de una actitud positiva, haciendo de cada actividad una ocasión especial.
4. Limpieza - siempre limpie como una actividad constante.
5. Preste atención - siempre siga la trayectoria de modo que todos los niños tengan la oportunidad de participar

### **Fuentes**

Afterschool Alliance. (2009). Norteamericano después de las 3 PM Obtenido de

[http://www.afterschoolalliance.org/AA3\\_Full\\_Report.pdf](http://www.afterschoolalliance.org/AA3_Full_Report.pdf)

Harvard Prevention Research Center. (2009). Normas ambientales para nutrición y actividad física en

tiempo fuera de la escuela. Obtenido de [http://www.hsph.harvard.edu/research/prc/files/ymca\\_nutritionandp\\_aenvironmentalstandardsforost110209.pdf](http://www.hsph.harvard.edu/research/prc/files/ymca_nutritionandp_aenvironmentalstandardsforost110209.pdf)

National Institute on Out-of-School Time at the Wellesley Centers for Women. (2011). Normas de comida y actividad física saludables. Obtenido de [http://www.niost.org/pdf/host/Healthy\\_Eating\\_and\\_Physical\\_Activity\\_Standards.pdf](http://www.niost.org/pdf/host/Healthy_Eating_and_Physical_Activity_Standards.pdf)

# *Nutrition Highlights*

## **Capacitaciones de NFSMI**

Tiene disponible capacitación para el cuidado de niños gratuitamente. NFSMI enviará un instructor a su ubicación para capacitarle en una variedad de temas. Para mayor información acerca de las capacitaciones gratuitas, siga el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTU3>

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTIzNg==>

## **Mensaje nacional**

Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA, el tema para septiembre-diciembre es *Alimentos a incrementar*. Durante este tiempo, el mensaje clave seleccionado es "Haga que al menos la mitad de sus granos sean enteros" Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planee las actividades. Para obtener más información, siga el enlace:

<http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>

