

ACTIVIDADES DE NUTRICIÓN para el CALENDARIO NUTRICIONAL DEL 2025

16 de enero

Cálculo de semillas

Adivine cuántas semillas hay en una manzana. Luego córtela y cuente el número real de semillas.

22 de enero

Gráfico de las frutas favoritas

Permita que los niños prueben una variedad de frutas diferentes. Haga un gráfico con sus favoritas. Hable con los niños sobre la fruta más y menos favorita de la clase.

30 de enero Cantar a coro – Coles de Bruselas:

Soy adorable

Si me sirven en un plato

Soy un bocadillo.

¡Cómete seis, o también ocho!

5 de febrero

Dentadura sana

Hable de las buenas prácticas de higiene dental con los niños. Las bacterias bucales se adhieren a los dientes y forman una sustancia viscosa que se conoce como placa. Las bacterias se alimentan de lo que comemos a diario, como las frutas, dulces, panes y pasteles. Por eso es necesario cepillarse los dientes a diario.

Actividad adecuada para niños pequeños.

13 de febrero

Telescopios

Tome 1 onza de carne en fiambre cortada en lonchas, 1 cucharada de pasta de queso, 1 cucharadita de semillas de girasol y palitos de pretzel. Utilice el queso y las semillas de girasol para untar. Enrolle las lonchas de carne y asegúrelas con un palito de pretzel.

19 de febrero

Cantar a coro – Col:

Soy verdura cabezona,

Eso dicen por ahí.

¡Debe ser por eso que estoy

A la venta en el mercado!

27 de febrero

Jus Papaye

El batido de jugo de frutabomba o papaya (conocido en creol haitiano como “*Jus Papaye*”) sirve para empezar la típica jornada laboral. Tiene todo lo necesario para mantenerse en movimiento. Mezcle 1 taza de papaya madura congelada, ½ taza de leche evaporada, una pizca de sal, 1 cucharada de azúcar y una pizca de extracto de vainilla. Hable de la cultura haitiana. Actividad adecuada para niños pequeños.

6 de marzo

Ensalada mariposa

Corte un anillo de piña por la mitad para utilizar como contorno de las alas de la mariposa. Utilice un trozo de apio como cuerpo. Coloque 1 cucharadita de requesón dentro del anillo de piña. Utilice aceitunas verdes en rodajas para los ojos. También puede añadir palitos de zanahoria como antenas.

12 de marzo

Cantar a coro – Brócoli:

Hay quien me llama árbol.

¡Qué gracioso!

Aunque soy verde oscuro,

Igual, tengo tallos.

Somos de las verduras

Que deberías comer a diario.

No nos pongas mala cara.

¡Somos tan buenos como decimos!

20 de marzo

Receta de ensalada de brócoli

Mezcle medio paquete de ensalada de brócoli, media taza de frutas variadas (uvas, manzanas o mandarinas picadas) a su gusto, fideos ramen secos o fideos de arroz, aderezo de ensalada oriental o de sésamo preparado.

Mezcle con el aderezo justo antes de servirla.

2 de abril

Salsa de frutas frescas

Mezcle bien ½ taza de yogur natural congelado con 3 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido. Sírvalo como salsa, con frutas frescas cortadas.

8 de abril

Cantar a coro – Papas:

Tenemos ojo para la perfección

Para darte lo mejor.

Al horno, en puré o fritas,

¡Siempre pasamos la prueba!

17 de abril

Ensalada ambrosía

Mezcle $\frac{1}{2}$ taza de crema agria baja en grasa, $\frac{1}{2}$ taza de yogur congelado bajo en grasa, 1 taza de mandarinas escurridas, 1 taza de trozos de melocotón escurridos, 1 taza de trozos de piña escurridos, 2 cucharadas de copos de coco. Enfríe bien y sirva.

22 de abril

Alimentos del arcoíris

Haga que los niños organicen tarjetas de colores para formar un arcoíris. Una vez hecho el arcoíris, explique que deberíamos consumir alimentos de colores y comer con una gama de colores todos los días. Luego pida a los niños que seleccionen algunos alimentos del arcoíris para representar lo que podrían comer en un día. El objetivo es que cada niño elija una gama de colores.

6 de mayo

¡Flor, flor, coliflor!

Introduzca una nueva verdura: la coliflor. Deje que los niños la toquen y la prueben.

También pueden cantar: “Llevo flores blancas; para partir y comer; a veces me sirven cruda; ¡soy un bocado nutritivo!”

15 de mayo

Plato equilibrado

Haga que los niños elijan una imagen de cada grupo de alimentos para pegarla en un plato de papel. Se pueden utilizar las imágenes de los anuncios de los supermercados. Explique a los niños que su plato debe incluir más verduras y frutas, cereales integrales, lácteos con bajo contenido de grasa, y menos carnes, grasas y azúcares.

21 de mayo

Ensalada Waldorf de sandía

En un recipiente para mezclar, combine 1 taza de trozos de sandía sin semillas, $\frac{1}{2}$ taza de apio en dados y $\frac{1}{2}$ taza de mitades de uvas sin semillas. Justo antes de servirla, añada $\frac{1}{4}$ de taza de yogur natural con bajo contenido de grasa; remueva hasta cubrir. Póngale por encima almendras tostadas en rodajas.

11 de junio

Bebida refrescante de frambuesas rojas

Mezcle bien los ingredientes de 1 taza de frambuesas congeladas, 1 taza de yogur de fresa congelado y ½ taza de jugo de piña refrigerado. Sírvalo en vasitos para su disfrute. Actividad adecuada para niños pequeños.

24 de junio

Helado de plátano y frutos del bosque

Licúe 1 taza de frutos del bosque congelados, 1 taza de plátano congelado y ½ taza de leche de coco. Congélelo en cubitos y sírvalo. Actividad adecuada para niños pequeños.

10 de julio

Licuado de frutas y verduras tipo *smoothie*

Mezcle 1 plátano, 1 taza de uvas (para que quede más espeso, congele antes las frutas) con 6 onzas de yogur de vainilla, ½ manzana picada y 1½ tazas de hojas de espinacas frescas. Deje que los niños lo disfruten. Actividad adecuada para niños pequeños.

23 de julio

Delicia de mango

Deje que los niños toquen un mango entero. Córtele en rodajas y deje que lo huelan y lo prueben. Hable de la semilla y de cómo crece hasta llegar a ser un árbol. Explique que el mango se puede comer de diferentes maneras, en jalea, jugo, conserva, etc. Actividad adecuada para niños pequeños.

28 de agosto

Poner la mesa

Enseñe a los niños a poner la mesa con platos, servilletas, tazas, tenedores y cucharas. Enséñeles a recoger la mesa cuando termine la comida.

4 de septiembre

Hable con los niños sobre los modales a la hora de comer. Deje que observen al personal durante las comidas para identificar los buenos modales. Promueva el uso de buenos modales entre los niños.

10 de septiembre

Cantar a coro – Guisante:

Vivo en una vaina

Con tantos otros.

Creo que nací

¡Con cien hermanos!

16 de septiembre

Refresco tropical espumoso

Mezcle en un bol $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña, $\frac{1}{2}$ taza de trozos de papaya y $\frac{1}{2}$ taza de trozos de mango. Vierta 12 onzas de agua carbonatada (*seltzer*) de lima-limón fría sobre las frutas. Sirva inmediatamente.

25 de septiembre

Canción de la siembra

Deje que los niños siembren semillas y enséñeles esta canción: “Cavo, cavo, cavo y siembro. Rastrillo, rastrillo, rastrillo y arranco la mala hierba. Espero y observo y pronto compruebo que los brotes de mi jardín han empezado a crecer”. Actividad adecuada para niños pequeños.

1 de octubre

Cantar a coro – ¡Queso, por favor!

(con la melodía de “Tres ratones ciegos”)

Queso, queso, queremos queso

Por favor–por fa, danos queso

Nos encanta el queso blanco

Si es queso naranja, también

Si es amarillo, lo compartimos

¡Ay, danos queso!

9 de octubre

Salsa

Combine $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla dulce picada, $\frac{3}{4}$ de taza de tomate picado, $\frac{3}{4}$ de taza de frijoles negros y también de maíz (enlatados), enjuagados y escurridos, $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado, una pizca de sal y 1 cucharada de jugo de limón amarillo en un recipiente para mezclar. Sírvalo con *chips* de tortilla de maíz horneados. Hable de la cultura hispana y de las comidas tradicionales.

15 de octubre

Presentación del tomate:

Soy redondo y rojo, y también jugoso. ¡Córtame para una ensalada, o échame en tu guiso!

Deje que los niños toquen y prueben un tomate.

Actividad adecuada para niños pequeños.

21 de octubre

Parfait de gomitas

Deje que los niños pongan una capa de mandarinas picadas en el fondo de un vaso, añada otra capa de piña picada y cubra con una cucharada de yogur congelado de vainilla con bajo contenido de grasa. Hable con los niños sobre los colores, las frutas y los sabores.

30 de octubre

Flotadores fantasma

Llene el vaso hasta la mitad con jugo de uva. Añada una cucharada de sorbete de lima. Añada *ginger ale* hasta que el vaso esté casi lleno. Revuelva. Añada por encima una cucharada de crema batida. Los niños verán la crema flotando en la parte superior de la bebida. Actividad adecuada para niños pequeños.

6 de noviembre

Cantar a coro – Zanahoria:

El naranja es mi color

Soy larga y delgada.

En el huerto solo verás

Mis brillantes hojas verdes.

19 de noviembre

Copa de frutas en forma de pavo

Vacíe media naranja. Rellene con trozos de naranja. Inserte una hoja de lechuga en la parte trasera como si fueran las plumas, use una rodaja de zanahoria como cabeza, un pedazo de palillo de dientes como nariz y pasitas en lugar de ojos. Únalo con palillos de dientes.

4 de diciembre

Natilla “de joyas”

Prepare 1 caja de natilla instantánea de vainilla, siguiendo las instrucciones correspondientes. Añada $\frac{1}{4}$ de taza de trozos de piña escurridos y $\frac{1}{4}$ de taza de cuñas de mandarina escurridas. Mézclelo bien y sírvalo frío. Actividad adecuada para niños pequeños.

9 de diciembre

Adornos con temática vegetal y frutal

Pida a los niños que peguen fotos de sus frutas y verduras favoritas en un adorno impreso y que decoren sus adornos para llevárselos a casa. Actividad adecuada para niños pequeños.