

Leyendo Cuentos y Comiendo

Explorando Comidas Saludables con Niños de Edad Pre-escolar

Los niños suelen evitar las frutas y vegetales que no conocen. Una manera de motivar a sus niños a probar nuevos alimentos es preparando bocaditos de manera creativa. Puede presentar la comida como parte de un cuento en el cual los bocaditos representan los personajes y escenarios. Por ejemplo, un pedazo de apio untado de mantequilla de maní y adornado con pasas se convierte en "hormigas sobre un tronco". Rueditas de zanahoria y mitades de uvas pueden convertirse en un collar mágico. Practiquen las matemáticas al contar la comida. Clasifiquen los alimentos en grupos y formen montoncitos de dos a cinco pedazos. Luego, tomen turnos en comerse algo de cada montón, adivinando cuántos pedazos quedan, y de nuevo contando los pedazos para revisar los números. Demuéstrele a sus niños que usted también gusta de probar comidas nuevas al compartir el bocadito con ellos durante el cuento.

Enséñele a sus Hijos

- ✳ a probar y gustar de alimentos saludables
- ✳ cómo son los alimentos naturales por adentro y por afuera
- ✳ que los vegetales, las frutas y los granos contienen nutrientes importantes para la salud
- ✳ nuevas palabras sobre la alimentación
- ✳ conceptos de matemática: contar, comparar, y clasificar

Necesita

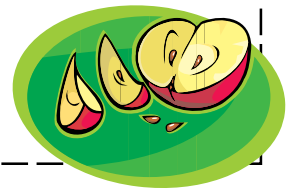
- ✳ Un cuento con personajes y situaciones interesantes
- ✳ 3-5 alimentos diversos que se puedan juntar de manera interesante y creativa. Necesitará unos cuantos pedazos de los alimentos por persona.
- ✳ jabón y agua tibia para lavarse las manos
- ✳ cubiertos para preparar y servir los bocaditos

Introducir los bocaditos al cuento

- ✳ Leales un cuento divertido. Al terminar de leerlo anuncie, ¡Es hora de comer un bocadito divertido!
- ✳ Muéstrela a sus hijos cómo lavarse las manos antes de preparar y comer los alimentos.

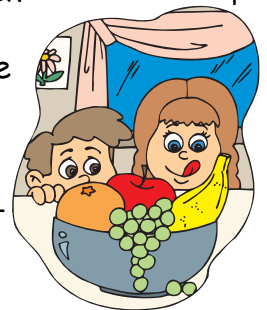
¡Rompecabezas de Fruta!

Mientras prepara el bocadito con sus hijos, enséñeles los nombres y formas naturales de los alimentos. Pique las frutas y los vegetales en diferentes maneras. Una manzana picada en tres o cuatro pedazos se convierte en un rompecabezas para armar.



¡Qué delicioso!

¡Qué mejor manera de disfrutar un buen cuento que con comida saludable que alimenta al cuerpo e inspira la creatividad!



Un libro divertido relacionado a los alimentos es *Everybody*

Cooks Rice (Todos Cocinamos Arroz) de Norah Dooley. Vea otras recomendaciones en la página 2.



- ✳ Enseñeles los alimentos y pregúnteles cuáles conocen.
- ✳ Ponga varios alimentos sobre su plato para hacer un diseño o dibujo. Añada más alimentos que planea comer mientras hace su diseño. Indique los alimentos nuevos que desea probar. "Me pregunto ¿a qué sabrá esto?"
- ✳ Invítelos a escoger algunas comidas y formar un diseño o dibujo relacionado al cuento. Anímelos a escoger algunos pedazos para comer mientras están formando el diseño.
- ✳ ¡Empieza la diversión! Describa un alimento. Anime a los niños que hagan lo mismo. Empiece a formar su diseño modelando el proceso para sus hijos. Por ejemplo, si leen *Sopa de Piedras* de Marcia Brown, una tortilla podría representar el calderón. Los niños pueden ayudar añadiendo otras cosas a la "sopa".
- ✳ Ayude a sus niños a formar grupos de acuerdo al color o la forma de la comida. Impulse a sus hijos a adivinar cuántos pedazos de cada comida quedan en los montoncitos, luego cuenten la comida juntos.

Hablando de Bocaditos

- ✳ Hable con sus hijos sobre los diseños y la comida.
- ¿Cuántos alimentos nuevos probaron?
- ¿Cuáles son sus favoritos? ¿Qué sabor tienen?
- ¿Cuál fue el más colorido? ¿más salado? ¿más crujiente?
- ¿Cómo puede este alimento ayudar al cuerpo?
- ✳ Mientras lee el cuento, anime a sus hijos que hablen del bocadito en relación a los personajes y las escenas.
- ✳ Anímelos a dibujar el diseño que formaron.

Libros divertidos sobre la cocina

En Español:

✳ *Sopa de Piedras* de Marcia Brown, Aladdin Books, New York, 1945, 1975.

En Inglés

✳ *Pigs in the Pantry, Fun with Math and Cooking (Cochinos en la Cazuela, Diversión con las Matemáticas y la Cocina)* de Amy Axelrod, Scholastic, New York, 1998.

✳ *Everybody Cooks Rice (Todos Cocinamos Arroz)* de Norah Dooley, Carolrhoda Books Minneapolis, Minn., 1991; *Everybody Bakes Bread (Todos Horneamos Pan)*, 1996; *Everybody Serves Soup (Todos servimos sopa)*, 2000.

✳ *Eating the Alphabet, Fruits and Vegetables from A to Z (Comiendo el Abecedario, Frutas y Vegetales de A a Z)* de Lois Ehlert, Voyager Books, Harcourt Brace, San Diego, Calif., 1989.

✳ *Thunder Cake (Pastel Relámpago)* de Patricia Polacco, Putnam Publishing Group, New York, 1997.

✳ *The Tamale Quilt (La Colcha de Tamal)* de Jane Tenorio-Coscarelli, 1/4 Inch Designs & Publishing, Murrieta, Calif., 1998.

Prueben con diversos sabores, texturas y figuras de alimentos:



Usa tu imaginación. . .

- ✳ ¡Un collar de cerezas y arándanos!
- ✳ ¡Hormigas sobre un tronco! (pedazo de apio, mantequilla de maní o queso crema y pasas.)

