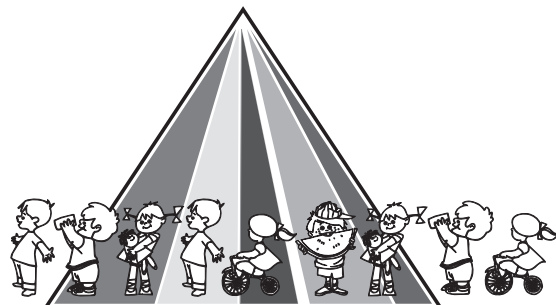


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL



Nro. 2, 2007

Pasos para la planificación de una actividad educativa sobre nutrición

La educación sobre nutrición les enseña a los niños lecciones sobre las comidas y cómo éstas son el respaldo de una buena salud. Ayuda a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables y actitudes positivas relacionadas con los alimentos. Las actividades educativas sobre nutrición exponen a los niños a una más amplia variedad de alimentos. Aquí incluimos seis pasos para la planificación de una actividad educativa sobre nutrición con los niños.

Pasos para planificar una actividad educativa sobre nutrición:

Paso 1: Por qué

- Piense en la lección que quiere que aprendan los niños.



Paso 2: Qué

- Elija una actividad que ayude a los niños a aprender la lección.
- Utilice distintas actividades, tales como las manualidades, los juegos, las canciones, la cocina y el teatro improvisado.

Paso 3: Cómo

Planee detenidamente la actividad hasta el final.

- Haga una lista de los elementos que necesitará.
- Planifique lo que va a hacer.
- Planifique lo que van a hacer los niños.

Planificar la actividad paso a paso mantendrá a los niños ocupados en lugar de que tengan que esperar mientras usted prepara el paso siguiente.

Paso 4: Cuándo

- Decida el momento en el que llevará a cabo la actividad.
- Utilice la actividad como transición antes de la hora de la comida para enseñar a los niños algo nuevo sobre los alimentos.
- Tenga en cuenta que los niños no prestarán atención si tienen hambre o si están cansados.

Paso 5: Haga la actividad

- Comience la actividad haciendo preguntas para averiguar qué es lo que ya saben los niños.
- Explíqueles lo que van a hacer.
- Haga que la actividad sea divertida para los niños y los cuidadores.

Paso 6: Seguimiento posterior a la actividad

- Haga preguntas para averiguar qué aprendieron los niños para reforzar la lección.
- Recuerde hacer referencia a esta actividad más tarde para reforzar la lección.
- Presente una actividad diferente en un momento posterior para reforzar la misma lección.
- Comience la lección de seguimiento hablando con los niños sobre lo que aprendieron en la lección original.
- Las canciones y los estribillos son maneras fantásticas de reforzar las lecciones sobre nutrición. Intente inventar su propia canción con una melodía familiar.

Actividades divertidas sobre nutrición para niños

Cuénteles a los niños cómo crecen las papas. Haga circular una papa entera y haga que los niños canten, con la melodía de “María tenía un corderito”

(Mary Had a Little Lamb), la siguiente canción: “Soy una papa muy

redonda, color café y muy redonda. Soy una papa muy redonda que crece en la tierra”

(I’m a potato, brown and round, brown and round, brown and round. I’m a potato, brown and round, growing in the ground).

Permita a los niños untar la mitad de un pancito “English muffin” con salsa para pizza. Los niños pueden armar caritas sobre las pizzas con aceitunas (para los ojos) y pimientos verdes (para la sonrisa). Prepare queso rallado para el cabello.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Arrolladitos de Tortillas Mexicanas F-07*

Queso Monterey Jack, de bajo contenido de grasa, en tiras	3 tazas
Tortillas mexicanas de harina, enriquecidas	12, de 8 pulgadas (al menos 1,8 onzas cada una)
Pollo o pavo, cocido, picado	1 cuarto de galón 2 tazas
Salsa no picante, con trozos	1 1/2 tazas
Cebollas, frescas	1 cda. 2 cdtas.
O BIEN 3/4 cda. de cebollas deshidratadas	
Pimentón, fresco, sin semillas, picado (opcional)	1/2 taza



Espolvorear 1 onza (1/4 taza) de queso en tiras por encima de cada tortilla mexicana. En un recipiente, combinar el pollo o pavo, la salsa, la cebolla y el pimentón (opcional). Colocar 3 1/2 onzas (1/2 taza) de la mezcla de pollo o pavo sobre las tortillas mexicanas. Enrollar las tortillas como un arrolladito de jalea. Colocar 6 tortillas mexicanas enrolladas en cada una de las dos bandejas para horno (9"x13"x2") que fueran previamente rociadas ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Cubrir con papel de aluminio. Hornear: horno convencional: 375 °F durante 15 minutos; horno de convección: 325 °F durante 15 minutos. Calentar hasta que alcancen una temperatura de 165 °F o más durante al menos 15 segundos. Cortar cada tortilla mexicana por la mitad. Mantener caliente para servir a 135 °F o a temperatura más alta.

Cantidad de porciones: 24

Tamaño de la porción: 1 arrolladito (1/2 tortilla mexicana rellena) brinda 1 1/2 onza de carne magra cocida y el equivalente a una rodaja de pan.



Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pollo al horno crocante Papas cuña al horno Duraznos en mitades Panecillo de trigo integral Leche	Arrolladitos de Tortilla Mexicana – F-07* Maíz de grano entero Rodajas de manzana Leche	Macarrones y Queso con Jamón – D-20 A* Zanahorias pequeñas Ensalada de frutas tropicales Panecillo de trigo integral Leche	Pizzas de “English muffin” Guisantes y zanahorias Peras en mitades Leche	Espaguetis con salsa de pavo Brócoli y coliflor cocidos al vapor Ciruela Pan francés tostado Leche

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

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997).

CARE Connection (Programa “Care Connection”). University, MS: Autor. Disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

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). Washington, DC. Autor: disponible en Internet, <http://www.nfsmi.org>.

Suscríbase 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 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 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