



Cinco al Día

Esta versión es para educadores que enseñen esta clase en español.

Format: This is a **Family-Centered Education (FCE)** lesson plan. FCE helps children and parents interact with each other. It promotes the parent as the first teacher of the child and helps get children ready for school- all while learning about nutrition!

Who this class is for

Families with children of preschool age. This will not work as well with younger children.

Why WIC is offering this class

Most people are not getting enough fruits and vegetables. A National Cancer Institute survey found that the average intake was only three servings a day. And the choices were not always good. One fourth of all vegetables eaten by elementary school age children are French fries.

Building on the knowledge parents already have, this lesson provides parents with reasons and strategies for eating more fruits and vegetables and helping their children to enjoy eating them.

Objectives**By the end of this session, families will have:**

- shared their experiences of cooking with and eating various fruits and vegetables.
- used the Five A Day concept to count fruits and vegetables together.
- recognized that fruits and vegetables are healthy and can be fun to eat.

Time**30-45 minutes**

**Set-Up
and
Getting
Ready**

1. Make three mystery bags or boxes. Make mystery bags by choosing colorful gift bags. Fill the bags with tissue paper or shredded paper. Or to make a box, cover the opening of an oatmeal box with a sock that has been cut open or cut a hole in the end of a shoe box. Tape the sock to the box and decorate box with contact paper or fabric.

Then, place a different fruit or vegetable in each box or bag. Try to select two easily identifiable vegetables (such as a carrot, a banana or green beans) and one fruit or vegetable that is less easily identified (such as a root vegetable or cooking green).
2. Review the book *¿Vegetal Como Eres? (How Are You Peeling?)* Be thinking about how this book can be used to help families explore fruits and vegetables in a new way, as well as to encourage parents and children to identify and name feelings. See Book Sharing section of the lesson plan for ideas.
3. Copy parent and child handouts for your group (see Materials list).
4. Copy or print out meal signs.
5. Gather fruits and vegetables and put them in the grocery bag.
6. Put overview on large sheet of paper or flip chart.

Cinco al Día

- Bienvenida y presentación
- Caja misteriosa
- Comparta un libro: *Verdura, ¿Cómo Eres?*
- Actividad familiar: Tazones de las comidas
- Actividades de aprendizaje para llevar a casa:
Contar Cinco al Día

7. Cue the music.

General Materials

Tape or CD Player

Music: José Luis Orozco's *Esta es mi tierra* or *Dole Jammin' 5 a Day Songs*

Book: *¿Vegetal Como Eres?* by Saxton Freymann and Joost Elffers

3 Mystery Bags or Boxes (see "Set-Up Getting Ready")

Meal Signs: Breakfast, Lunch, Dinner, Morning Snack, Afternoon Snack in Spanish

5 Bowls (or Plates)

Brown Grocery Bag

15 Fruits and Vegetables of different flavors, shapes and textures. (For example: broccoli, orange, potato, banana, carrot, apple, cabbage, celery, pear, green pepper, Kiwi, onion, cucumber, lemon, green beans.)

Handouts:

- **Children:** "Comí Estos Frutas y Vegetales Hoy " ("Today I Ate These Fruits and Vegetables") Handout for Children (5-10 copies for each family).
- **Parents:** "Sugerencias Para Padres" ("Tips for Parents ")

**Descripción
general
(35 minutos)****1. Bienvenida y presentación 5 minutos**

- Toque música mientras las familias se reúnen
- Preséntese
- Pida a las familias que se presenten
- Indique que la clase es tanto para adultos como para niños

2. Actividad inicial 5 minutos

- Circule la caja o bolsa misteriosa por el salón
- Deje que cada persona toque un objeto
- Después de que todos lo hayan hecho, pida que adivinen qué es
- Note que las frutas y las verduras tienen diferentes texturas, colores y formas

3. Comparta un libro: ¿Vegetal Cómo Eres? 10 minutos

- Lea lentamente, mostrando las ilustraciones
- Estimule la participación de las familias
- Recalque el valor de leer juntos como familia

4. Actividad familiar 10 minutos**A. Actividad práctica: Tazones de las comidas**

- Ponga los letreros de las comidas y los tazones en fila
- Lleve bolsas de alimentos alrededor del grupo, y deje que cada persona saque un objeto
- Pídale que compartan cuándo se comerían esa fruta o verdura. ¿Cómo la podrían preparar?

B. Contar Cinco al Día

- Exhiba todos los tazones de frutas y verduras
- Cuente hasta 5 con los niños, usando los dedos
- Pida a una familia que elija frutas o verduras que podrían comer hoy
- Pida a otra familia que elija frutas o verduras que podrían comer mañana
- Recalque el concepto de que es fácil comer cinco frutas y verduras cada día y que hay muchas maneras interesantes de prepararlas.

5. Actividades de aprendizaje para llevar a casa 5 minutos

- Entregue calcomanías y papel a los niños
- Estimúlelos a que hagan ilustraciones
- Proporcione folletos a los padres

6. Gracias y despedida

- Agradezca al grupo por haber venido a la clase
- Conteste preguntas, según sea necesario.

1.

Bienvenida e Introducción (5 minutos)

Toque la canción “5 A Day” (Cinco al Día) de Dole *Jammin’ 5 a Day Songs*, (o “Plátanos y manzanas”, de *Esta es mi tierra*, de José Luis Orozco), para dar un tono positivo a medida que vayan llegando las familias.

Preséntese y pida a los padres y a los niños que se presenten.

Diga a los padres que el propósito de la clase es explorar maneras de usar frutas y verduras todos los días para ayudar a que nuestras familias conserven la salud.

Explique que tanto los niños como los padres serán parte de esta clase y que usted les leerá algunas cosas, compartirán ideas, y los padres y los niños harán actividades divertidas juntos.

Ponga la descripción general en la pared, para la clase.

2.

Actividad Inicial 5 minutos

Diga a las familias que empezarán jugando un juego de adivinanzas llamado “**Bolsa (o caja) misteriosa**”.

Circule una de las cajas misteriosas por la clase y deje que tres a seis participantes “toquen” lo que está en la caja. Pida a los padres y a los niños que sientan los alimentos misteriosos en la caja, pero que no digan qué es.

Después pida a los padres y a los niños que adivinen en voz alta. Cuando todos hayan dicho lo que creen que es, muestre el alimento.

Circule una o las otras dos cajas misteriosas. Asegúrese de que la caja “difícil” le toque principalmente a los adultos.

3.

Comparte un Libro 10 minutos

Diga a las familias que conocerán otras frutas y verduras muy interesantes en el libro *Verdura, ¿cómo eres?*

3.

Comparte un Libro

Estimule a los niños y a los padres a que se sienten donde puedan ver y escuchar el cuento.

Lea el cuento, mostrando las ilustraciones a medida que avance. Para que las familias participen en el cuento, haga preguntas durante la lectura.

Preguntas que puede hacer:

- *“¿Cómo se siente la manzana?”*
 - *“Este kiwi está haciendo caras. ¿Qué les parece que sienten el Sr. o la Sra. Kiwi?”*
 - *“¿Pueden hacer una cara como la de nuestra amiga la naranja?”*
 - *“¿Cómo se siente la naranja?”*
-

4.

Actividad Familiar (10 minutos)

A. Actividad práctica: Tazones de las comidas

Ponga los letreros de las comidas (desayuno, almuerzo, cena, bocadillo de la mañana y bocadillo de la tarde) en una mesa o en el piso frente a usted.

Ponga un tazón en frente de cada categoría.

Diga a las familias que en los próximos minutos verán algunas frutas y verduras. Compartirán cuándo y cómo sus familias podrán comer estos alimentos.

Recoja su bolsa de frutas y verduras, camine alrededor del grupo y deje que cada familia (un niño, si es posible), elija una.

Pida a cada familia que ponga la verdura o la fruta en un tazón para la comida en la que más probablemente la comerían. Pídales que compartan cómo se come o prepara en su familia.

4.

Actividad Familiar

- “¿Qué eligió?”
- “¿En qué comida probablemente lo comería: desayuno, almuerzo, cena o bocadillo?”
- Pregunte a un niño: “¿Cómo comes este/a _____?”
- O pregunte a un padre “¿Cómo prepara este/a _____?”

Espere las respuestas y después estimule a que otros participantes se unan e intercambien información o hasta recetas en este momento. Si no hay respuestas, sugiera una manera de comer o cocinar esa fruta o verdura.

Nota: Si el grupo da muchos ejemplos de métodos fritos, como papas fritas o aros de cebolla fritos, mencione otros métodos más sanos, como hornear, cocer al vapor, asar o saltear.

Pida a las familias que demuestren cómo usan ciertas frutas y verduras. Si lo desea, pregúnteles por qué es bueno comer frutas y verduras. Algunos de los beneficios pueden ser:

- una excelente manera de obtener muchos minerales y vitaminas: vitamina A, vitamina C, hierro, ácido fólico, etc.
- por lo general tienen poca grasa, pocas calorías y poco sodio
- tienen mucha fibra (ayudan a prevenir el estreñimiento)
- son excelentes bocadillos
- algunas pueden reducir el riesgo de cáncer
- reducen el riesgo de tener enfermedades del corazón, la presión de la sangre elevada y diabetes.

B. Contar cinco al día

Asegúrese de tener al menos 10 frutas y verduras en los tazones. Si hay menos de 10, añada algunos que le gusten a usted.

Pida a los niños que levanten una mano y todos cuenten los cinco dedos juntos.

4.

Actividad Familiar

Explique que cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días ayuda a los adultos y a los niños a permanecer fuertes y sanos.

Invite a una familia a que elija “5” frutas y verduras favoritas que podrían comer en un día de los ejemplos en los tazones. Pida a los otros padres y niños que nombren “5” que podrían comer mañana.

Señale la enorme variedad que hay disponible y las numerosas maneras deliciosas de prepararlos, como se compartió hoy en el grupo.

5.

Actividades de Aprendizaje para Llevar a Casa (5 minutos)

Invite a los niños a que elijan calcomanías para hacer una ilustración con sus frutas y verduras favoritas. Déles papel o tarjetas para usar con las calcomanías. Sugiera que dibujen caras en las frutas y las verduras (como en el cuento *Verdura, ¿cómo eres?*) o inventar su propio cuento.

Agradezca a los padres y a los niños por haber compartido maneras en que pueden comer 5 al Día.

Entregue los folletos correspondientes a esta clase y hable sobre ellos:

- *Sugerencias para los padres:* Indique los libros que pueden sacar de la biblioteca y otras actividades que las familias pueden disfrutar en casa.
 - *Hoy comí estas frutas y verduras:* Proporciona un lugar para que los niños y las familias dibujen o escriban las frutas y las verduras que comen en un día (dé varias copias a las familias).
-

6.

Cierre

- Agradezca al grupo por haber venido a la clase
- Conteste preguntas, según sea necesario.

Expanding and Adapting this Lesson

1. Use Other Books

La Sorpresa De Nandi (Handa's Surprise) by Eileen Browne follows young girl Handa as she puts seven delicious fruits in a basket to take to her friend, Akeyo. But Handa's walk takes her past a variety of animals and the fruits "disappear." The book takes place in Kenya.

Check the library or bookstores for displays of books during different seasons. You can use a book appropriate to Fall, Winter, Spring or Summer fruits and vegetables.

See the "Tips for Parents" handout for additional books.

2. Do a Simple Cooking or Tasting Activity

On an ongoing basis, invite WIC families to share their favorite recipes. Choose one to prepare and share with the group.

3. Make Fruit and Vegetable Puppets

Make fruit and vegetable puppets and hand them out during story reading.

Materials for this Lesson

The following materials are provided:

- Meal Signs: Breakfast, Lunch, Morning Snack, Afternoon Snack, Dinner,
- “Comí Estos Frutas y Vegetales Hoy “ (“Today I Ate These Fruits and Vegetables”) Handout for Children
- “Sugerencias Para Padres” (“Tips for Parents “)



El desayuno



El almuerzo



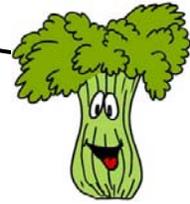
El bocadillo



La colación de la tarde



La cena



Comí estos Frutas y vegetales hoy

1

2

3

4

5

Bonus!

Sugerencias Para Padres Cinco al día — Frutas y verduras



Hoy hablamos sobre comer frutas y verduras. Hicimos algunas actividades para ayudar a sus hijos a aprender sobre la buena nutrición y ayudarlos a prepararse para la escuela. Esta hoja les dará algunas ideas más.



Las actividades de aprendizaje de hoy:

- Escuchamos la canción Cinco al día sobre frutas y verduras
- Leímos *Verdura, ¿cómo eres?* por Saxton Freymann y Joost Elffers
- Explicamos por qué son sanas las frutas y las verduras
- Contamos cuántas frutas y verduras debemos comer todos los días
- Encontramos maneras de comer 5 al día

Cómo pueden continuar este aprendizaje:

Como padres, son los primeros maestros de sus hijos. Los pueden ayudar a que aprendan más sobre las frutas y las verduras repitiendo algunas de las actividades que hicimos hoy. También puede hacer otras nuevas. A continuación, algunas ideas:

Otros libros que pueden leer:

- *Papas el Martes* por Dee Lilegard
- *La Sorpresa De Nandi* por Eileen Browne
- *La Ouruga Muy Hambrienta* por Eric Carle

Otras actividades que pueden hacer juntos:

- **Música:** Canten canciones o jueguen juegos sobre verduras con los niños, como “una papa, dos papas”.
- **Arte y representación:** Recorten figuras de frutas y verduras de revistas o dibújenlas con crayones; caras y personas de verduras, hagan un libro o un mantel individual. Recorten figuras de revistas sobre diferentes sensaciones y hablen sobre ellas.
- **Cocina:** Hagan una ensalada de frutas, salsa para acompañar verduras, un licuado de frutas, una sopa o una ensalada.
- **Compra:** Vayan al mercado y elijan frutas y verduras juntos. Hablen sobre el color, el sabor y la forma.
- **Ciencia:** Miren las diferentes partes de las frutas y las verduras: los tallos, las semillas, las raíces, y hablen sobre las partes que comen.
- **Matemáticas:** Saquen diferentes frutas y verduras y ordénenlas por color, tamaño y forma.
- **Actividad física:** Representen ser fresas flotando en leche, sandías rodando, elote cuando le sacan las hojas, salsa de tomate cuando la ponen en la pizza, una manzana colgando de un árbol; llenen una bolsa con frijoles secos y jueguen a tirarla y atajarla.