



Motivar a los niños a elegir comidas saludables ayuda a protegerlos de la diabetes. Los niños aprenden para toda la vida el hábito de disfrutar de comidas saludables cuando empiezan a comerlas desde una temprana edad. Simples destrezas para las matemáticas como el contar y estimar son parte de esta lección en nutrición.

### Materiales

- ★ Comidas saludables (una variedad de frutas y vegetales)
- ★ Bandejas para comida o platos de papel
- ★ Platos o tazones pequeños
- ★ Utensilios para servir.

# Comidas Saludables

**Destrezas Aprendidas:** Toma de Decisiones, Alternativas Nutricionales Saludables, Destrezas para las Matemáticas, Destrezas Motoras Finas

### Instrucciones

- 1 Prepare bandejas con alimentos saludables cortados en trozos "para niños". (Muchas frutas tienen niveles altos de azúcar, así que escoja frutas bajas en azúcar como melón (cantaloupe) o fresas o manzanas verdes).
- 2 Coloque las bandejas a la vista; luego reúna a los niños. Hable sobre las alternativas de bocadillos para el día y sobre cómo estos ayudan a mantener los cuerpos fuertes y saludables. Hágale preguntas de respuesta libre a los niños sobre las comidas que quisieran escoger.
- 3 Dígales que ellos harán sus propias elecciones. Explíqueles también, que es importante que ellos sepan cuánto escoger.
- 4 Pídale que hagan un puño. ¿De qué tamaño es? Esa es aproximadamente la cantidad correcta que cada uno debe elegir para su cuerpo. (Otra manera es decirle a los niños que pueden escoger 5 trozos de comida. ¡Estimar y contar son destrezas para las matemáticas!)
- 5 Proporcione un utensilio de servicio para que los niños puedan servirse los bocadillos. (Es bueno para desarrollar sus destrezas motoras finas).
- 6 Pídale a alguien que lo intente. Ayude a los niños a estimar y comparar o a contar según sea necesario.

**Referente a Bebidas:** El agua y la leche son buenas opciones. (Leche baja en grasa para niños de 2 o más años). Las bebidas de frutas y la soda contienen altos niveles de azúcar. Diluya los jugos si es que decide servirlos. Al hacerlo, reducirá la concentración de azúcar.

Recuerde, a veces está bien un pequeño antojo dulce, así que sea realista sobre sus expectativas. La moderación es siempre la clave al enseñarle a los niños los buenos hábitos alimenticios.

**Consejos para Edades Mixtas:** Los niños mayores de 1 año disfrutarán de esta actividad. Los niños más pequeños necesitarán mayor asistencia y supervisión que los de 4 a 5 años.

[losninosensucasa.org](http://losninosensucasa.org)



Las siguientes entidades proveen la mayoría de los fondos



Corporation for Public Broadcasting

Una producción de KCET/Los Ángeles en asociación con Sesame Workshop.  
Una producción de KCET/Los Ángeles en asociación con 44 Blue Productions, Inc.

© 2007 Community Television of Southern California. Todos los derechos reservados.

