

¿NUNCA JAMÁS?

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: Esta serie de actividades alienta a los niños a probar comidas nuevas. La primera actividad presenta una lectura interactiva en voz alta y un debate de la historia Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child**. La segunda actividad solicita a los alumnos que recuerden los alimentos que aparecen en la historia y que el personaje principal, Lola, no quiere probar; asimismo, se les solicita que cuenten la cantidad de alumnos que han probado esos alimentos. En la tercera actividad, los alumnos nombran una comida que les gustaría probar y se dibujan a ellos mismos comiéndola.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- Pan y mermelada para Francisca de Russell Hoban
- D. W. la quisquillosa de Marc Brown
- Come tus arvejas, Luisa de Pegeen Snow
- Huevos verdes con jamón de Dr. Seuss
- Gregory, el terrible comedor de Mitchell Sharmat

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¡Los alimentos nuevos pueden ser divertidos!

Tipo de actividad: Energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Escucharán una historia leída en voz alta sobre probar alimentos nuevos.
- Inventarán nombres nuevos y divertidos para los alimentos.
- Enumerarán motivos por los que es divertido probar nuevos alimentos.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child** – *La historia se trata de una pequeña niña que no quiere probar alimentos nuevos, en especial los tomates. Luego, su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre varios alimentos, por lo que ella acepta probarlos. Y como era de esperarse, ¡le gustan!*
- Rotafolio
- De tres a cinco alimentos pertenecientes a diferentes grupos de alimentos y que es probable que los alumnos no hayan probado
- Platos
- Servilletas
- Desinfectante para manos

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. En platos pequeños, coloque entre 3 y 5 alimentos de diferentes grupos de alimentos que cree que sus alumnos nunca han probado. Algunos ejemplos incluyen kiwi, frijoles, coliflor y queso suizo. Solicite a los alumnos que nombren los alimentos y que comenten si los han probado o no.
2. Muéstrelas la tapa del libro y diga el nombre del título. Pregunte a los alumnos sobre qué piensan que puede tratarse el libro, en función de su título y del diseño de tapa.
3. Explique que la historia se trata de una pequeña niña que no quiere probar nuevos alimentos. Solicite a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si les gusta probar nuevos alimentos.
4. Comience a leer la historia. Mientras lee, haga lo siguiente:
 - Señale las imágenes de los alimentos y solicite a los alumnos que los nombren.
 - Pregunte a los alumnos qué hace el hermano de Lola para lograr que ella pruebe los nuevos alimentos. Pregunte: *¿Les gustaría alguna vez probar ramitas de naranja de Júpiter o gotas verdes de Groenlandia, o pelusa de nube del pico más puntiagudo del Monte Fuji?*
 - Pregunte a los alumnos qué sucede cuando Lola prueba los alimentos nuevos. Según sea necesario, guíe a los alumnos para que comprendan que a Lola le gustan los alimentos y se divierte consumiéndolos.
5. Solicite a los alumnos que miren los alimentos desde el comienzo de la lección. Pregunte: *¿Cómo describirían cada alimento? ¿De qué color es? ¿Es grande o pequeño?*
6. Juntos, o en grupos pequeños, desafíe a los alumnos a inventar un nuevo nombre divertido para cada alimento, al igual que lo hizo el hermano de Lola.

7. Solicite que cada alumno señale uno de los alimentos de los platos y diga su nuevo nombre divertido. **Adición opcional para enriquecer:** deje que los estudiantes se ofrezcan como voluntarios para probar los alimentos.

Actividad 2: ¡Yo lo he probado! ¿Y tú?

Tipo de actividad: Energía para leer/ Energía para descubrir

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Enumerarán los alimentos que Lola no quería probar en la historia Nunca jamás comeré tomates.
- Describirán los alimentos de la lista que han probado.
- Contarán la cantidad de alumnos que han probado cada comida.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child
- Rotafolio
- Marcadores

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Haga una lista de los nombres o las imágenes de algunos o todos los alimentos que Lola no quería probar en un rotafolio (arvejas, zanahorias, papas, hongos, spaghetti, huevos, salchichas, coliflor, col, alubias, bananas, naranjas, manzanas, arroz, queso, bastones de pescado y tomates).
2. Cree una columna al lado de cada alimento.
3. Señale cada alimento, uno a la vez, y solicite a los alumnos que han probado el alimento que se pongan de pie. Por ejemplo, el primer alimento es arvejas. Pregunte: *¿Cuántos de ustedes han probado las arvejas?* Si lo hicieron, pónganse de pie. Ofrezca refuerzo positivo a quienes están de pie con un aplauso u ovación. Solicite a los alumnos voluntarios que estén de pie que compartan lo que les dirían a los demás (¡y a Lola!) sobre el sabor de las arvejas. Si a los alumnos no les gustó el alimento, analicen otras maneras de prepararlo o hablen de otras comidas que se derivan de este. Por ejemplo, las papas fritas se hacen con papas.

4. Con respaldo docente, solicite a los alumnos que cuenten la cantidad de compañeros que han probado las arvejas y llame a un voluntario para que escriba los conteos en la primera columna para representar a esos alumnos.
5. Repita el ejercicio con cada alimento.
6. Una vez contadas todas las comidas, haga un recuento de los conteos al lado de cada alimento junto con la clase. Aliente a los alumnos a usar sus habilidades en lenguaje y matemática mediante las siguientes preguntas:
 - ¿Cuántos amigos han probado _____ (cada nombre de alimento)?
 - ¿Qué alimento ha sido probado por la mayor cantidad de amigos?
 - ¿Qué alimento ha sido probado por la menor cantidad de amigos?
 - ¿Una cantidad mayor de amigos probó ____ o _____?
 - ¿Qué alimento les gustaría probar?

Actividad 3: ¡Estoy listo para probar!

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional

Los alumnos:

- Nombrarán un nuevo alimento que probarán.
- Completarán una oración o harán un dibujo con la promesa de consumir un nuevo alimento.

Materiales:

- Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child **
- Rotafolio
- Marcadores
- Papeles y materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Varios alimentos o imágenes de alimentos diferentes (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Vuelva a la lista de la actividad anterior de las comidas de la historia. Solicite a cada alumno que nombre un alimento nuevo que aceptará probar. Puede ser un alimento de la lista u otro alimento. Si los alumnos no quieren probar un alimento de la lista, puede ofrecerles imágenes de alimentos para que tengan algunas ideas.

2. Escriba las palabras, “¡Probar nuevos alimentos puede ser divertido! Probaré _____” en el rotafolio. Escriba el nombre de cada alumno y solicítele que nombre un alimento que aceptará probar.
3. Distribuya los materiales de arte y solicite a cada alumno que haga un dibujo de sí mismo consumiendo el alimento nuevo.
4. Solicite a los alumnos que compartan sus dibujos con la clase. Exhiba los dibujos en el aula para recordarles a los alumnos sobre los alimentos que aceptaron probar. Adición opcional para enriquecer: invite a los alumnos a explicar por qué eligieron esos alimentos.
5. Pida a los alumnos que le cuenten cuando hayan probado el nuevo alimento y solicíteles que cuenten a la clase sobre su sabor. Puede alentarlos a probar alimentos nuevos formando una ronda de aplausos o distribuyendo un adhesivo cada vez que se prueba un nuevo alimento. Incluso puede llenar un bol o recipiente transparente con bolitas o cuentas cada vez que se prueba un alimento. Cuando el bol esté lleno hasta una cierta altura, la clase puede obtener tiempo de juego extra como recompensa.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Si a los alumnos se les ha presentado MiPlato, pueden nombrar el grupo de alimentos o el alimento que han seleccionado, o señalar dónde se ubicaría en un gráfico de MiPlato.
- Cuente la cantidad de alimentos diferentes en cada uno de los grupos de alimentos en función de los que cada alumno ha prometido probar en la Actividad 3.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Solicite a los alumnos que peguen imágenes de los alimentos que están dispuestos a probar en papel cartulina en lugar de dibujar o escribir los nombres de los alimentos.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrayente en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de

programas de media jornada; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.

- **2.E.07** Los niños tienen oportunidades de reconocer y escribir letras.
- **2.F.02** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales para desarrollar una comprensión de los números, los nombres de los números, y su relación con las cantidades de objetos y los símbolos.
- **2.F.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales para categorizar en uno o dos atributos, como forma, tamaño y color.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones de “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos, y le instamos a que integre el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Energía en el hogar

Esta semana, leímos una historia llamada Nunca jamás comeré tomates de Lauren Child. Se trata sobre una niña pequeña que no quiere probar alimentos nuevos. Su hermano mayor inventa historias y nombres divertidos sobre los alimentos y ella acepta probarlos. ¡A ella le gustan!

Ser quisquillosos a la hora de comer es muy común en los niños, y el preescolar es un momento habitual para este tipo de comportamiento. Algunos niños necesitan probar los alimentos al menos entre 10 y 15 veces antes de estar realmente interesados en estos.

Una manera de ayudar a los niños a tener una dieta saludable y equilibrada es alentarlos a probar alimentos nuevos de diferentes grupos de alimentos. Su hijo nombró un alimento que le gustaría probar durante la actividad de hoy. Pregúntele a su hijo qué alimento nombró. De ser posible, bríndele la oportunidad de probarlo en el hogar.

Estas son algunas ideas para ayudar a que su hijo pruebe alimentos nuevos.

- Deje que su hijo vea cómo usted prueba alimentos nuevos.
- Sirva los nuevos alimentos con aquellos que a su hijo le encantan.
- Pruebe diferentes colores, texturas y formas.
- ¡Haga que comer sea divertido! Invente historias y nombres divertidos para los nuevos alimentos que sus hijos se niegan a probar.
- Sirva una porción pequeña y ofrezca un nuevo alimento por vez.
- Aliente a los niños a ayudar a preparar la comida.
- Sea paciente.
- Comer juntos puede ser divertido. ¡Haga que todos prueben un nuevo alimento juntos!

Si su hijo prueba el alimento nuevo, tenga en cuenta escribir una nota al docente con las respuestas de su hijo a las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimento probaste?
- ¿Cómo sabía?
- ¿Lo comerías otra vez?
- ¿A qué otro alimento se parecía su sabor?
- ¿Te alegró probarlo?

Para obtener más recetas y consejos, visite www.kidseatright.org.