



Unidad 2 Lección para niños sobre frutas y verduras

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

Hoy hablaremos sobre todas las frutas y las verduras.

¿Pueden pensar en algunas frutas? ¿Qué tal manzanas, plátanos o uvas?

¿Pueden pensar en algunas verduras? ¿Qué tal brócoli, zanahorias o maíz?

Las frutas y las verduras son alimentos importantes que ayudan a nuestros cuerpos a crecer sanos y fuertes.

Nos llenan y le dan energía a nuestro cuerpo para correr, pensar y jugar.

¿Puedes indicar con los dedos cuántas frutas y verduras debemos comer?

Mmmm... A ver... 1... 2... 3... 4... ¡5 frutas y verduras cada día! ¡Cinco frutas y verduras!

Esa es la cantidad que debemos comer en un día.

Es importante comer todas las frutas del arco iris porque cada color es bueno para una parte de nuestro cuerpo.

Veamos qué colores son buenos para cada parte del cuerpo.

¿Para qué creen que es bueno el rojo? El rojo es bueno para el corazón.

¿Y el anaranjado? El anaranjado fortalece los ojos. ¿Pueden señalarse los ojos?

El amarillo es bueno para la piel, que cubre todo nuestro cuerpo.

El verde es bueno para los dientes y los huesos.

Las frutas y las verduras azules y moradas son buenas para el cerebro.

Hay muchos tipos de frutas y verduras para elegir, y diferentes formas de comerlas.

Cuanto más frutas y verduras conozcas, más fácil será alcanzar cinco en un día.

Leamos un libro que nos ayude a mencionar algunas frutas y verduras.



Este libro se llama *Nos comemos el alfabeto* de Lois Ehlert.

A...alcachofa o alcaucil, albaricoque, aguacate, arándano, ajo

B...berenjena, batata, brócoli, banana

C...coco, cereza, ciruela, cacahuete, col, coliflor

D...dátil

E...endivia, espárragos

F...fresas

G...granada, grosella, garbanzos

H...higos

I...icaco

J...jalapeño y jícama Comienzan con «J», pero ¿cómo qué letra suenan? ¡Suenan como una «h»!

K...kale, kiwi

L...limón, lechuga, lima

M...melón, mango, membrillo

N...nectarina, nabo

O...okra, olivas

P...pera, papaya, patatas, pimienta, plátano, piña, pomelo, pimiento

Q...quinotos

R...rábano, remolacha, repollo, radicheta

S...sandía

T...tomate, toronja

U...uvas



V...verdeo

W...ninguna en español

X...xigua, que significa sandía pero en idioma chino se pronuncia como (she-gwah), aunque empieza con «x». ¿Cómo suena ese sonido? She-gwah, suena como una “s”

Y...yuca

Z...zucchini

¡Fin!

¡Muy bien! Aprendimos que hay muchas frutas y verduras diferentes, de todos los colores, e incluso producen diferentes sonidos.

¡Ahora que conocen muchas, pueden asegurarse de comer 5 frutas y verduras cada día!

Bien niños y niñas... Hasta la próxima, ¡nos vemos luego!