

Unidad 5 Porciones: Lección para niños

Hola niños y niñas, soy Miss Shanita otra vez.

Hoy vamos a hablar sobre la cantidad de alimentos que debemos comer para que nuestros cuerpos estén sanos. Cuando comemos, nuestro plato no debe ser demasiado grande pero tampoco demasiado pequeño.

Intentemos pensar en el tamaño del plato que comemos habitualmente. ¿Es de este tamaño? (Se muestra un aro hula hoop grande) No, es demasiado grande.

Si su plato es demasiado grande, es posible que estén comiendo mucha comida y sientan que han comido demasiado.

¿Es de este tamaño? (Se muestra un papelito) No, es muy pequeño. Si su plato es muy pequeño, es posible que no coman los alimentos suficientes y que sigan sintiendo hambre.

¿Su plato generalmente es de este tamaño? (Se muestra un plato de tamaño regular) Sí, este parece un buen tamaño.

Este plato les da el espacio suficiente para tener la cantidad o porción correcta de cada grupo de alimentos para mantenerse sanos. Si comieron lo que hay en su plato y aún siguen con hambre, pueden pedir más.

(Se muestra Mi Plato) Este plato tiene diferentes secciones o partes para cada grupo de alimentos: frutas y verduras, carne y proteínas, como pollo o frijoles, y granos enteros como arroz, patatas o pasta.

Las frutas van en la sección roja del plato. ¿Pueden pensar en algunas frutas? ¿Qué tal uvas, peras o naranjas?

Las verduras van en la sección verde del plato. ¿Qué verduras les gustan? ¿Zanahorias? ¿Brócoli? ¿Apio?

La carne, el pescado o los frijoles van en la sección violeta del plato. Esto incluye pollo, pavo y frijoles negros.

Por último, los granos enteros como pasta, patatas o arroz van en la sección naranja del plato.

¿Sabían que podemos usar nuestras manos para calcular cuánto comer de cada alimento? ¿Pueden poner las manos así? (manos abiertas)

El ancho de todos los dedos juntos muestra la cantidad de frutas y verduras que deben comer.

¿Qué hay sobre el pollo, el pescado o los frijoles? ¿Cuánto de su mano creen que debería ser para estos alimentos?

¿Pueden señalar la palma? Su palma muestra la cantidad que deben comer de estos alimentos.



¿Qué hay sobre los granos enteros como pasta, arroz o patatas?

¿Pueden señalar la palma de la otra mano? Eso muestra cuántos granos enteros debemos comer.

¿Quién sabía que nuestras manos podían usarse para medir alimentos?

Si tienen manos de niños, entonces las porciones de alimentos que deben comer son de ese tamaño.

Si tienen manos de adultos, entonces las porciones de alimentos que deben comer son de ese tamaño.

Sus manos contienen la porción correcta para ustedes, y mis manos contienen la porción correcta para mí.

¡Hasta la próxima, nos vemos luego!