CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)
Parent and Provider Resource: Activities for Distance Learning

Learning about Healthy Foods

The following activity will support your child's learning while they are at home. Talk to your child and ask questions as you play. As your child listens to you, your child builds language and social skills, further reinforcing the concepts you are teaching. Match activities to your child's favorite books, songs, or toys to make them more meaningful learning experiences. Visit our website at www.chs-ca.org and click on the News and Events tab for more learning resources.

PRESCHOOL - Activity: Build a Healthy Plate

What you need:

- Scissors
- Glue
- Paper plates (or pieces of cardboard or thick paper cut into plate-sized circles
- Magazines, newspapers, or coupon flyers with pictures of food
- MyPlate infographic

What to do:

- Gather supplies at a table and invite your child to join you
- Look through the magazines, newspapers, and coupon books or flyers and talk about which foods are healthy
- Ask your child to cut out the pictures of the healthy foods you find. Look for pictures of grains, fruits, vegetables, proteins, and dairy products. Talk about the food in the pictures describing their appearance and labeling the food group they are from
- Using the MyPlate Infographic as a guide, ask your child to select foods that make a healthy meal and glue them on to a paper plate. Help your child fill half of the plate with fruits and vegetables, the other half with proteins and grains, and choose a dairy product as a side dish or drink. Make as many different meal plates as you can
- Encourage your child to use the plates during pretend play such as working in a restaurant or cooking for their family at home
- During family meals, place foods on the plate according to the MyPlate Infographic, and talk about the importance of making food choices that help us grow strong and stay healthy

What the activity does:

- Introduces children to the concept of food groups and how to select one item from each group to build a healthy meal
- Offers children practice in identifying similarities and differences, and grouping food together by type (fruit, vegetable, grain, protein, dairy)
- Introduces new vocabulary by naming and describing food items
- Builds fine motor skills by cutting out and gluing pictures
- Encourages creativity during imaginative play

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

BUILDING BRIGHTER TOMORROWS FOR CHILDREN TODAY

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés) Recurso para padres y proveedores: actividades para el aprendizaje a distancia

Aprender sobre la comida sana

Las siguientes actividades apoyarán el aprendizaje de su hijo mientras están en casa. Hable con su hijo y haga preguntas mientras juega. A medida que su hijo lo escucha, su hijo desarrolla el lenguaje y las habilidades sociales, reforzando aún más los conceptos que está enseñando. Haga coincidir las actividades con los libros, canciones o juguetes favoritos de su hijo para que sean experiencias de aprendizaje más significativas. Visite nuestro sitio web en **www.chs-ca.org** y haga clic en la pestaña Noticias y Eventos para obtener más recursos de aprendizaje.

PREESCOLAR - Actividad: Preparar un plato saludable

Lo que necesita:

- Tijeras
- Pegamento
- Platos de papel (o trozos de cartón o papel grueso cortados en círculos del tamaño de un plato)
- Revistas, periódicos o folletos de cupones con imágenes de comida
- Póster de MyPlate

Qué hacer:

- Organice los materiales en una mesa e invite a su hijo a acompañarle
- Revise las revistas, los periódicos y los libros de cupones o folletos y hable sobre cuales alimentos son saludables
- Pídale a su hijo que recorte las imágenes de los alimentos saludables que encuentre. Busque imágenes de granos, frutas, verduras, proteínas y productos lácteos. Hable sobre la comida en las imágenes describiendo su apariencia y etiquetando el grupo de alimentos al que pertenecen
- Utilizando el Póster de MyPlate como guía, pídale a su hijo que seleccione alimentos que sean saludables y que los pegue en un plato de papel. Ayude a su hijo a llenar la mitad del plato con frutas y verduras, la otra mitad con proteínas y granos, y elija un producto lácteo como guarnición o bebida. Haga tantos platos de comida diferentes como pueda
- Anime a su hijo a usar los platos durante los juegos dramáticos, como trabajar en un restaurante o cocinar para su familia en casa
- Durante las comidas familiares, coloque los alimentos en el plato de acuerdo con el Póster de MyPlate y hable sobre la importancia de elegir alimentos que nos ayuden a crecer fuertes y mantenernos saludables

Qué hace la actividad:

- Presenta a los niños el concepto de grupos de alimentos y cómo seleccionar un elemento de cada grupo para preparar una comida saludable
- Ofrece a los niños práctica en identificar similitudes y diferencias y agrupar los alimentos por tipo (fruta, verdura, cereales, proteínas, lácteos)
- Introduce vocabulario nuevo al nombrar y describir los alimentos
- Desarrolla la motricidad fina recortando y pegando imágenes
- Fomenta la creatividad durante el juego imaginativo

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

BUILDING BRIGHTER TOMORROWS FOR CHILDREN TODAY