

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.

INFANTS - Activity: Bananas are a Healthy Food

What you need:

- 2 Bananas

What to do:

- Try this activity during snack or meal time
- Show your infant the banana and allow her to hold and explore it while you describe it by making observations like "This is a banana. It is yellow on the outside and white on the inside. It has a hard stem. Bananas are a healthy food to eat." If your infant is old enough, show her how a banana is peeled and allow her to try a small piece
- You can say this banana rhyme and act it out with gestures: *Bananas are my favorite fruit (make fist as if holding a banana), I eat one every day (hold up one finger). I always take one with me (act as if putting one in pocket), when I go out to play (wave goodbye). It gives me lots of energy (make muscle), to jump around and run (move your arms as though you are running). Bananas are my favorite fruit (rub tummy); to me they're so much fun! (point to self and smile)*

What the activity does:

- Engages the infant in exploring healthy food
- Offers the opportunity for infants to explore an item with their senses and practice grasping skills
- Introduces new vocabulary such as: banana, yellow, peel, and stem
- Connects new vocabulary to gestures and a real banana to support understanding the new words



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.

INFANTES - Actividad: Los plátanos son un alimento saludable

Lo que necesita:

- 2 Plátanos

Qué hacer:

- Pruebe esta actividad durante la merienda o la comida
- Muestre el plátano a su bebé y permítale sostenerlo y explorarlo mientras usted lo describe haciendo observaciones como “Esto es un plátano. Es amarillo por fuera y blanco por dentro. Tiene un tallo duro. Los plátanos son un alimento saludable para comer.” Si su bebé tiene la edad suficiente, enséñele cómo se pela un plátano y permítale probar un trozo pequeño
- Puede decir esta rima de plátano y representarla con gestos: *Los plátanos son mi fruta favorita* (cierre el puño como si estuviera sosteniendo un plátano), *como uno todos los días* (levante un dedo). *Siempre llevo uno conmigo* (actúe como si estuviera guardando uno en el bolsillo) *cuando salgo a jugar* (decir adiós). *Me da mucha energía* (hacer músculo), *saltar y correr* (mover los brazos como si estuvieras corriendo). *Los plátanos son mi fruta favorita* (frote la barriga); *¡para mí son tan divertidos!* (señalar a sí mismo y sonreír)



Qué hace la actividad:

- Involucra al bebé en la exploración de alimentos saludables
- Ofrece la oportunidad para que los bebés exploren un objeto con sus sentidos y practiquen las habilidades de agarre
- Introduce vocabulario nuevo como: plátano, amarillo, cáscara y tallo
- Conecta vocabulario nuevo con gestos y un plátano real para ayudar a comprender las palabras nuevas