

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.

TODDLERS - Activity: Carrots are Delicious

What you need:

- 2 Carrots

Optional:

- Soil
- Large pot
- Dish tub
- Soapy water
- Sponge

What to do:

- Try this activity during snack or meal time
- Introduce your child to the carrot and allow her to explore it
- Talk about the color, size, shape, and texture of the carrot by saying, "The carrot is long and orange. It has a stem we call the carrot top. The top of the carrot is big and the bottom is smaller"
- Say this rhyme while using gestures:
See the carrots in the ground (place hands and arms together in a carrot shape or upside down triangle and point towards the ground), *I pull them hard without a sound* (pretend to pull them out). *I wash and clean them up and down* (scrub up and down with your palms of your hands). *I love to eat them all year round* (pretend to eat carrots with mouth)
- **Optional:** You can bury carrots in a large pot for your toddler to pull out and then scrub clean in a shallow tub of soapy water. Be sure to supervise the water tub closely. Talk about how carrots are grown in the ground with dirt (soil), water, and sunshine
- **Optional:** If you would like to try gardening with your child, you can learn how to grow carrots at <https://www.kidsdogardening.com/how-to-grow-carrots/>

What the activity does:

- Introduces vocabulary such as: carrot, orange, long, big, small
- Connects carrots to the concept that they grow in the ground
- Engages the five senses to facilitate learning
- Practices small and large motor skills



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



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.

NIÑOS PEQUEÑOS - Actividad: Las zanahorias son deliciosas

Lo que necesita:

- 2 Zanahorias

Opcional:

- Tierra
- Maceta
- Tina de platos
- Agua jabonosa
- Esponja

Qué hacer:

- Pruebe esta actividad durante la merienda o la comida
- Preséntele la zanahoria a su hijo y permítale explorarla
- Hable sobre el color, tamaño, forma y textura de la zanahoria diciendo: "La zanahoria es larga y anaranjada. Tiene un tallo que llamamos parte superior de zanahoria. La parte superior de la zanahoria es grande y la parte inferior es más pequeña"
- Diga esta rima mientras hace los gestos:
Ver las zanahorias en la tierra (juntar las manos y los brazos en forma de zanahoria o un triángulo al revés y señalar hacia el suelo), *las jalo con fuerza sin hacer ruido* (fingir sacarlas). *Las lavo y las limpio de arriba abajo* (froto arriba y abajo con las palmas de las manos). *Me encanta comerlos todo el año* (fingir comer zanahorias con la boca)
- **Opcional:** Puede enterrar las zanahorias en una maceta para que su niño pequeño las saque y luego limpiarlas en una tina con agua jabonosa. Asegúrese de supervisar la tina de agua. Hable sobre cómo se cultivan las zanahorias con tierra, agua y sol
- **Opcional:** Si desea probar la jardinería con su hijo, puede aprender a cultivar zanahorias en <https://mejorconsalud.com/cultivar-zanahorias-casa-te-animas/>

Qué hace la actividad:

- Introduce vocabulario como: zanahoria, anaranjado, largo, grande, pequeño
- Conecta las zanahorias con el concepto de que crecen en la tierra
- Involucra los cinco sentidos para facilitar el aprendizaje
- Practica las habilidades motoras pequeñas y grandes

