

Enfocándose en la comida

Detenerse y prestar atención a los alimentos nos ayuda a elegir comida más sana, sentir gratitud, y desperdiciar menos. Durante la merienda o la comida en familia, fíjense en uno de los alimentos -por ejemplo, una manzana (lavada).



Conversen y observen

¿De dónde viene esto? ¿De cerca o de lejos? ¿Creció en el suelo, en un arbusto o en un árbol? Si no están seguros sobre el origen de una comida, investiguen y aprendan juntos.

¿Quién y qué ayudó a que llegara a mis manos? Los granjeros sembraron las semillas, recogieron las manzanas, y las cargaron a un camión; los conductores de los camiones nos trajeron las manzanas a la tienda, y así sucesivamente. Explique que las frutas y los vegetales necesitan agua para crecer, ¡igual que nosotros!

¿Han visto o comido otros tipos de esta fruta? Conversen acerca de las manzanas de diferentes colores, tamaños y gustos.

Gírela para examinarla como si fuera la primera vez que la ven. ¡Fíjense en algo distinto! La cáscara puede tener varios tonos de rojo, o puede que tenga puntitos.

Para conocer más recursos sobre hábitos sanos, visite sesamestreetincommunities.org/espanol/

Sientan y huelan

Noten y describan cómo se siente en la mano (suave, fresca). Exprímanla un poco: ¿es blanda, esponjosa o dura?

Si está cortada, ¿cómo se siente la cáscara comparada con la parte cortada?

Cierren los ojos si lo desean, y **usen la nariz para notar su olor.**

Saboreen y escuchen

¡Ya es el momento para saborearla! En cámara lenta, den un mordisco. ¿Hace un sonido crujiente?

Mántenganla en la boca antes de empezar a masticar y **noten el sabor en la lengua.**

Empiecen a masticar lentamente, concentrándose en el sabor y la textura. ¿Cómo cambia mientras la mastican? ¿Se escuchan al masticar?

Noten cuando la tragan. ¿Todavía la pueden saborear?

¡CONVERSEN MÁS! CUÉNTELES A LOS NIÑOS:

- * Nuestro cuerpo es increíble y merece alimentos sanos. Necesitamos comida sana para tener energía para el día y para ayudar al cuerpo a crecer.
- * Aprender más sobre nuestra comida puede hacer más divertida e interesante la hora de la comida.