



Los niños disfrutan de meriendas que son divertidas y nutritivas creando sus propios sándwiches saludables y sabrosos.

Materiales

Nota: Debajo hay algunas ideas. ¡Déle a los niños la libertad de usar su imaginación!

- ★ Platos de papel
- ★ Tazones de plástico
- ★ Pan o bizcocho inglés de trigo entero (cabeza)
- ★ Queso crema bajo en grasa o queso para untar bajo en grasa
- ★ Aceitunas despepitadas – cortadas y enteras (ojos, nariz)
- ★ Arvejas (ojos, boca, nariz, cabello)
- ★ Maíz (boca, dientes, ojos)
- ★ Zanahorias, algunas cortadas, otras rayadas, (ojos, cabello)
- ★ Queso Jack y Cheddar rayado (cabello)
- ★ Brócoli, trozos pequeños (cabello)
- ★ Rodajas de pepinillo (ojos, boca, medias rodajas para las orejas)
- ★ Rodajas de tomates (medias rodajas para las orejas)
- ★ Alfalfa (cabello, boca, cejas)

Sándwiches con Caras

Destrezas Aprendidas: Hábitos Saludables de Alimentación, Destrezas Motoras Finas, Toma de Decisiones, Desarrollo de Lenguaje y Destrezas Sociales

Instrucciones

- 1 Supervise a los niños mientras se lavan las manos bien.
- 2 Reúna a todos alrededor del área de trabajo; luego pídale a los niños que nombren los alimentos que ven. ¿Saben de dónde provienen estos alimentos?
- 3 Dígale a los niños que cada uno hará un “sándwich con cara”.
- 4 Demuestre el proceso haciendo uno juntos.
- 5 Primero unte la crema de queso o el queso para untar en una rebanada de pan o en un bizcocho inglés. Explique que ésta será la cara.
- 6 Pregúnteles qué parte de la cara se debe añadir primero y qué deberían usar para ello.
- 7 Continúe haciendo preguntas como: ¿Qué usaremos para los ojos? ¿La nariz? ¿Le ponemos una sonrisa feliz? ¿Qué podemos usar para el cabello? ¿Hay algo más que le podemos agregar?
- 8 ¡Permita que los niños creen sus propios sándwiches con cara!
- 9 ¡Disfruten la saludable merienda juntos!

Consejos para Edades Mixtas:

Los niños de 1 a 3 años pueden hacer esta actividad con un adulto. Los de 4 o más disfrutarán esta actividad necesitando sólo una moderada supervisión. Clave: Podría ser más fácil para los niños untar el queso bajo en grasa si el pan está levemente tostado.

losninosensucasa.org



Las siguientes entidades proveen la mayoría de los fondos



Corporation for Public Broadcasting

Una producción de KCET/Los Ángeles en asociación con Sesame Workshop.
Una producción de KCET/Los Ángeles en asociación con 44 Blue Productions, Inc.

© 2007 Community Television of Southern California. Todos los derechos reservados.

