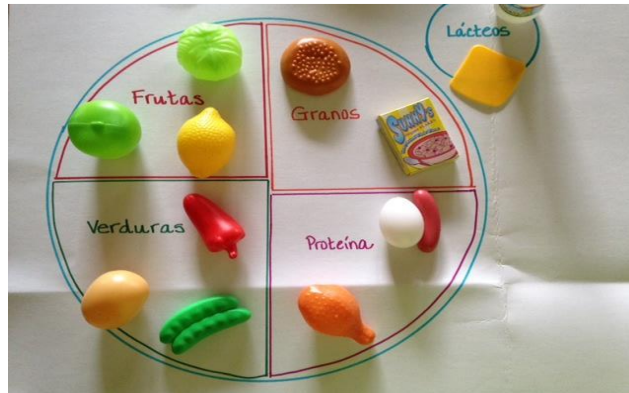




# Serie Educativa “Los Mini Jardineros”

## Lección: La Mitad de MiPlato



### Objetivos:

Promover que los niños llenen la mitad de sus platos con frutas y verduras como parte de un plan de alimentación saludable.

### Materiales:

1. Tarjetas con fotos de alimentos
2. Alimentos frescos o juguetes plásticos en forma de alimentos
3. Cartel con el Dibujo de MiPlato
4. Platos grandes de papel; platos pequeños de papel (1 por niño).
5. Crayones de colores
6. Tarjetas con los dibujos de los alimentos.

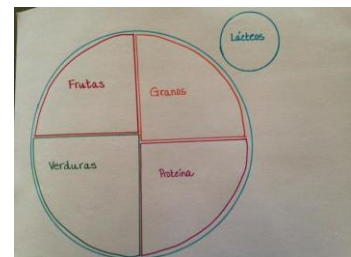


### Lección:

Instructor: “¡Hola! Hoy vamos a repasar los alimentos que debemos para estar saludables.”

“Este es MiPlato”. [Mostrar un dibujo de MiPlato, con estas divisiones:]

**Granos:** Naranja  
**Verduras:** Verde  
**Frutas:** Rojo  
**Lácteos:** Azul  
**Proteínas:** Morado



“Para estar sanos y fuertes debemos incluir alimentos de todos estos grupos nuestros platos. ¡Hay que llenar la mitad de nuestros platos con frutas y vegetales!”

Darle a cada niño un alimento fresco o de juguete y pedir que repitan el nombre del alimento y el grupo alimenticio.

### ¡A Jugar!

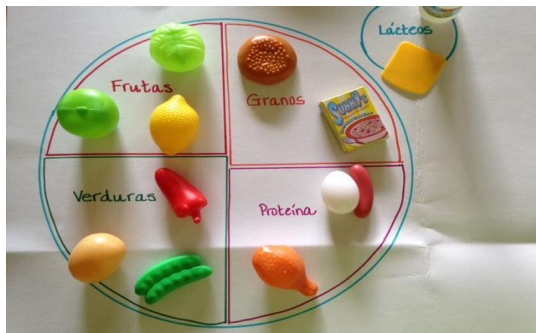
Pedirle a los niños que se paren en un círculo. Darle a cada niño un alimento fresco o de juguete. Colocar el cartel de MiPlato al centro del círculo.



en

## ¡Vamos a jugar a llenar MiPlato!

1. Los estudiantes se paran en círculo. Se coloca el cartel de MiPlato en el centro y se le da al estudiante un alimento.
2. El instructor tiene tarjetas con fotos de los alimentos. Cuando el maestro diga ¡Vamos! la clase comienza a pasar los alimentos alrededor del círculo.
3. Cuando el maestro lee el nombre del alimento en cada tarjeta, todos paran. El estudiante con ese alimento dice en voz alta el grupo alimenticio al que pertenece y lo coloca en MiPlato del centro.
  - a. Por ejemplo, si el maestro dice "queso", el alumno con el queso diría ¡Lácteos! y lo colocaría en MiPlato. Ese alumno se sienta atrás.
4. En las siguientes rondas, el maestro continúa nombrando todos los otros alimentos y los niños van sentándose. ¡El último en quedarse parado, gana!



Ejemplos de los alimentos que puede indicar el instructor en voz alta y sus grupos alimenticios son:

- Granos: pan, cereales, pan de maíz, avena, pasta, arroz, bollos de pan y tortillas
- Verduras: Col China, brócoli, zanahorias, coliflor, lechuga y espinaca
- Frutas: manzanas, plátanos, cerezas, kiwi, mango, jugo de naranja, piña, mandarinas y sandía
- Lácteos: Helado, leche, pudín, barritas de queso, queso suizo, y yogur
- Proteínas: carne de res, pollo, huevos, pescado, hamburguesas, nueces, frijoles pintos y pavo

### Actividad Adicional: Este es MiPlato

Explicar los beneficios de comer frutas y verduras todos los días y de solamente comer dulces, helados y golosinas de vez en cuando.

Darle a cada niño un plato de papel grande y uno pequeño. Pida a los niños que doblen el plato grande en 4 y coloquen líneas para dividirlo. Engrapap un plato pequeño al lado para los lácteos. Dibujar un alimento de cada uno de los 5 grupos de alimentos o pegar recortes de los mismos.

Otra opción es que ellos dibujen MiPlato en una hoja en blanco y que pinten dibujos de los alimentos.



Lección creada por: Johanna Roman, especialista en horticultura y educación. A&M Garden Club.  
<http://amgardenclub.com/>



\*Ideas para esta lección se tomaron del programa del Joven Jardinero Maestro ® ([www.jmgkids.us](http://www.jmgkids.us)) y del programa MiPlato de USDA (<https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>).