

Lección de WIC CF-000-06 Bocadillos con Estilo para Niños

CONSEJOS PARA DAR CLASE: Anime a los participantes a compartir experiencias referente a bocadillos haciendo preguntas que requieran de respuestas detalladas. Este tipo de preguntas empiezan con palabras como "por qué," "cómo," y "qué" las cuales requieren más que una respuesta de un simple sí o no.

Escoja uno de los ejercicios rompehielos #1 o #2 para empezar su clase.

ROMPEHIELO #1: El propósito de esta actividad es el de hacer que los participantes se interesen en el tema de bocadillos saludables por medio de la interacción.

Materiales que necesita:

platos de papel

alimentos de decoración con imán puestos en una mesa o ilustraciones de revistas que incluyan todo tipo de opciones para bocadillos, saludables y también los que no sean saludables.

Actividad:

- Primero, que los participantes tomen un plato de papel a como vayan entrando.
- Después, que los participantes o sus niños tomen un alimento que se parezca a un bocadillo que comieron el día anterior. Anime a los padres de los niños mayores que dejen a sus hijos escoger el bocadillo.
- Para empezar una pequeña plática sobre bocadillos, que cada persona le diga a un compañero porque su hijo(a) comió ese bocadillo. Para concluir y hacer un evaluación oral, usted tendrá que pedirle a cada participante que evalúe el bocadillo que escogió al final de la lección.

ROMPEHIELOS #2: Haga que cada persona comparta con un compañero el bocadillo favorito de su niño. Al final de la lección, utilice el ejercicio "Ponga los Bocadillos en Acción" ("Put Snacks into Action") en la página 6 como la evaluación para la lección.

Actividades de Aprendizaje:

1. **Diga algo como:** Como ya sabemos, todos los días nos enfrentamos a la tentación de comer todo tipo de bocadillos que a veces no son saludables. ¿Cuáles pueden ser esas tentaciones?
 - Comerciales en la televisión
 - Máquina dispensadora de bocadillos

- Restaurantes de comida para llevar
- Ir de compras al supermercado con hambre
- Muestras de alimentos en el supermercado
- Cambios de humor
- Ver a otra gente comer
- ¡Un compañero de trabajo que trae botanas de almuerzo!

2. **Diga algo como:** Lo importante es que los padres pongan un buen ejemplo escogiendo bocadillos saludables para sus niños, para que ellos también aprendan a escoger bocadillos saludables.

“Hablemos de bocadillos. ¿Por qué son tan importantes los bocadillos para los niños?”

- Ellos tienen estómagos más pequeños así que les da hambre más frecuentemente.
- Ellos son más activos así que les da más hambre.
- Los niños están creciendo rápidamente, así que ellos necesitan de más calorías que las que obtienen durante la hora de comida.

3. **Diga algo como:** “El video de hoy muestra como los bocadillos pueden ser saludables, divertidos, y fáciles. Veamos que ideas podemos captar al verlo.” **ENSÉÑELES EL PROGRAMA DE VIDEO: “Bocadillos Para Niños.”**

4. **Diga algo como:** “En el video hablaron acerca de lo que hace que un bocadillo saludable o el escoger un “tipo bueno” de bocadillo para los niños pequeños. Dé algunos ejemplos del “tipo bueno” de bocadillos que usted escogería para su niño. (Escriba los ejemplos en un pizarrón, un pizarrón magnético, o un rotafolio).

Agregue los siguientes si no han sido mencionados:

- un platillo de fruta en rebanadas
- un platillo de vegetales frescos con un aderezo saludable
- una bolsa de “pretzels,” zanahoria, o caja de pasas.

5. **Diga algo como:** “Recuerde, los niños menores de 4 años de edad pueden ahogarse con vegetales frescos como zanahoria, y alimentos como pasas y uvas hasta que ellos aprendan a masticar mejor. Observe a los niños durante la hora de comer o cuando coman bocadillos para asegurarse de que ellos”:

- se estén sentados y callados
- mastiquen los alimentos bien antes de tragarselos
- coman despacio
- coman pequeñas porciones a la vez

Muéstreles a los participantes la lista de alimentos que pueden causar ahogamiento que está incluida con las recetas.

6. **Diga algo como:** “¿Y qué piensan sobre alimentos como tostadas, dulces y galletas?”
Deje que platicuen un poco antes de decir lo siguiente:

Aunque sabemos que estos alimentos son altos en grasa y azúcar, es difícil no ofrecerlos de vez en cuando. Con que no sea un bocadillo de todos los días y otros bocadillos saludables se ofrezcan durante el día, aún así usted puede enseñarles a sus niños a escoger alimentos saludables.

7. **Diga algo como:** “¿Cómo se puede dar cuenta si su niño necesita comer más durante el día?”

Agregue lo siguiente si no se ha mencionado:

- Ellos se pueden poner necios.
- Ellos tal vez no tengan suficiente energía.
- Ellos tal vez quieran comer algo que no es saludable.

8. **Diga algo como:** “Hablemos sobre como planear bocadillos saludables haciendo una lista de los consejos mencionados en el video.”

Apunte las siguientes ideas en el pizarrón, pizarrón magnético, o en el rotafolio:

- Escriba un menú para 3-4 días.
- Deje que sus niños ayuden a planear los bocadillos y las comidas.
- Fije horas regulares para comer.
- Prepare un bocadillo para llevar en caso de que esté fuera de casa por mucho tiempo. Por ejemplo, citas con el doctor, citas de WIC, y hasta ir al supermercado.
- Haga la hora del bocadillo divertida ofreciéndolo después de que los niños jueguen.
- Tenga un platillo de bocadillos listo para que sus niños coman.

9. **Diga algo como:** “Haciendo ejercicios regularmente y teniendo hábitos saludables de comer puede ayudar a prevenir problemas de la salud y obesidad. Los bocadillos no son malos si usted escoge alimentos de todos los grupos alimenticios y le enseña a sus niños como hacer que los bocadillos sean un hábito saludable.”

Evaluación: Si usted usó el rompehielos #1, que los participantes continúen platicando sobre los bocadillos que ellos escogieron haciéndose preguntas, o si el grupo es pequeño, el instructor puede hacer las preguntas.

Diga algo como: “Vean el bocadillo en sus platos y platiquen sobre lo siguiente:

1. “¿Qué es lo que hace que el bocadillo en su plato sea saludable?”
2. “¿Qué es una de las cosas que hará para cambiar los bocadillos que comen sus niños?”

Si usted usó el rompehielos #2, use el ejercicio “Ponga los Bocadillos en Acción” como la evaluación. Se puede hacer oralmente dibujando el cuadro en el pizarrón magnético y llenándolo en grupo, o individualmente. Una vez que los participantes hayan terminado la actividad, que platiquen sobre una cosa de la hoja del ejercicio.

Diga algo como: “Veamos el cuadro llamado “Ponga los Bocadillos en Acción” y piense en lo que aprendió del video.”

- Primero escriba el bocadillo que comieron sus niños ayer.
- En seguida, vea el bocadillo y decida si es saludable.
- Piense en los alimentos que usted puede ofrecer que les den energía a sus niños.
- Escriba lo que hará para ofrecerles a sus niños más de estos bocadillos.

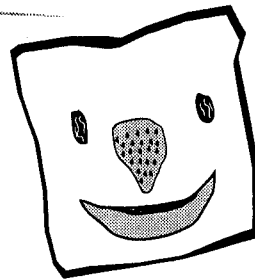
Ponga los Bocadillos en Acción

“Los Bocadillos de Ayer”	¿Fueron Bocadillos Saludables?	¿Lo que haré para planear los bocadillos?
(EJEMPLO)		
Bocadillo: Unas papitas de la máquina dispensadora de bocadillos.	Sí o No	Llevar conmigo galletas, palomitas de maíz, o fruta fresca.
Bocadillo:	Sí o No	
Bocadillo:	Sí o No	
Bocadillo:	Sí o No	

Bocadillos Con Estilo

La Cara Curiosa

1 rebanada de pan blanco o de trigo
1 cucharada de mantequilla de cacahuete
Pasas (los ojos)
Fresas (la nariz)
Duraznos (la boca), frescos o enlatados



Deje que su niños:

- Laven las fresas y los duraznos
- Saquen el pan de la bolsa
- Unten la mantequilla de cacahuete en el pan
- Pongan las pasas, fresas, y pedazos de duraznos para formar una cara curiosa.



Bocadillos Con Estilo

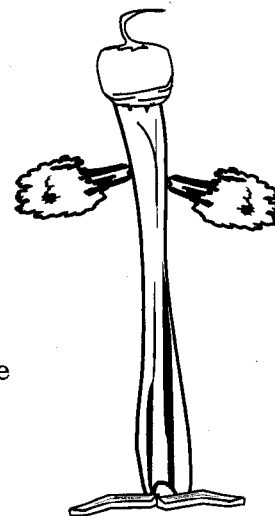
El Hombre de Vegetales

Rábanos (la cabeza)
Trozos de apio (el cuerpo)
Brócoli (los brazos)
Rebanadas de calabacita (los pies)

Lave todos los vegetales y córteles las puntas a los rábanos, rebane la calabacita en trozos largos, no redondos, corte los tallos del brócoli, y corte los trozos de apio en pedazos de 5 pulgadas:

Deje que sus niños:

- Laven los rábanos, los trozos de apio, el brócoli y la calabacita
- Pongan los vegetales en un plato para formar el cuerpo
- Prueben el cuerpo de vegetales con salsa o que lo sumerjan en aderezo de yogurt.



Bocadillos Con Estilo

Aderezo de Salsa

- 1 Chile verde (chili pepper) fresco o chile verde enlatado
- 1/2 chile morrón verde y mediano
- 3 tomates medianos
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de cilantro
- 1 diente de ajo



Lave y pique el chile verde, el chile morrón, los tomates, la cebolla, el cilantro y el ajo. Vacíelos en una licuadora y mézclelos hasta que se ablanden. Vacíe la salsa en un plato hondo y sívala con vegetales frescos. Se hacen 2 tazas de salsa.

Deje que sus niños:

- Laven los tomates, y el cilantro
- Vacíen la salsa en el plato



Bocadillos Con Estilo

Aderezo de Yogurt

- 1 bote de 6oz o 8oz de yogurt simple
- 1/8 cucharadita de polvo de cari (curry)
- 1/8 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharada de cebollas verdes



Pique las cebollas verdes y mézclelas con el yogurt simple, Roseé el polvo de cari y de ajo en el yogurt. Póngalo en un plato hondo y sívalo con vegetales frescos.

Deje que sus niños:

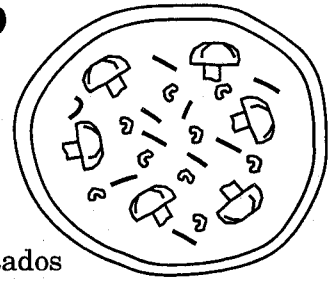
- Roseén el polvo de cari y de ajo
- Batan el yogurt
- Vacíen el aderezo al plato



Bocadillos Con Estilo

Pizzas Mexicanas para Bocadillos

Tortillas de maíz o de harina
Salsa de tomate
Queso "mozzarella" sin grasa
Frijoles tipo judía enana (kidney beans) secos o enlatados



Ingredientes opcionales:

Champiñones, chile morrón, cebolla, pan "Pita" (tipo tortilla que se abre como las gorditas), pan de pizza, y "muffin" inglés.

Si usa frijoles secos, siga las instrucciones en el paquete para cocinarlos, después muélalos o sívalos enteros. Si usa frijoles de lata, sívalos molidos o enteros sin calentar. Ponga la salsa de tomate y los frijoles en la tortilla. Agregue un poquito de queso, y póngala en el horno a 325°F hasta que se derrita el queso.

Deje que sus niños:

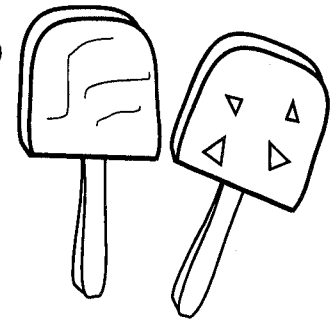
- Pongan los frijoles y la salsa en las tortillas.
- Agreguen el queso.



Bocadillos Con Estilo

Paletas de Jugo de Fruta

Jugo 100% de fruta (jugos de WIC) enlatados o congelados
Moldes para los cubitos de hielo (regulares o de diferentes figuras)
Papel de aluminio
Palos para los helados



Ingredientes opcionales:

Fresas picadas o rebanadas de plátano.

Para los jugos congelados, siga las instrucciones de la lata y vacíelo en los moldes del hielo. Cubra los moldes del hielo con papel de aluminio, después métalos en el congelador por 24 horas o hasta que se congelen.

Deje que sus niños:

- Decidan que clase de jugo quieren usar
- Decidan que clase de fruta quieren agregarle al jugo
- Vacíen el jugo en los moldes del hielo
- Pongan los palos para los helados por entre el papel de aluminio



Bocadillos Con Estilo

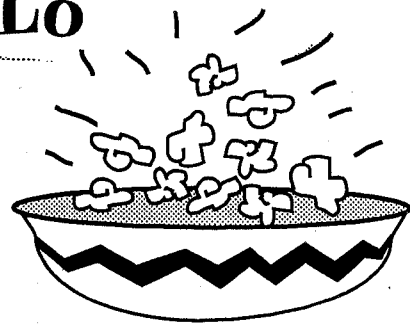
Palomitas Picosas

1 bolsa de palomitas "Lite" de microondas
Chile en polvo
Polvo de ajo (no sal de ajo)

Para las palomitas de microondas siga las instrucciones en el paquete. Agréguele el polvo de chile y de ajo a las palomitas hasta obtener el sabor que desee.

Deje que sus niños:

- Agreguen el polvo de chile y de ajo en las palomitas



Bocadillos Con Estilo

Como hacer los alimentos seguros para los niños pequeños:

- Corte los alimentos tales como zanahoria en trozos cortos en vez de pedazos redondos.
- Corte las uvas, cerezas o bayas en cuatro, sin huesos o semillas.
- Deles carne picada o carne molida en vez de embutidos o pedazos de carne dura.
- Corte el queso en rebanadas en vez de trozos.



Alimentos que pueden causar ahogamiento a bebés y niños menores de 4 años de edad incluyen:

- embutidos o salchicha
- uvas enteras, bayas o cerezas
- carne difícil de masticar o en pedazos grandes
- cacahuates u otras nueces y semillas
- dulces duros
- bombones
- palomitas
- trozos de queso
- pescado con hueso
- goma de mascar (chicle)
- mantequilla de cacahuete (está bien para niños de 3 años y mayores)
- vegetales frescos (chícharos verdes, judía verde, apio, zanahoria)
- granos de elote enteros, frescos, y cocidos
- pedazos de fruta fresca

NE CODE CF - 000 - 06
Lesson Evaluation Form - Participant

1. The name of the video I saw today was: _____

2. I am: (you may circle more than 1)
 - a. pregnant
 - b. breastfeeding
 - c. parent of an infant
 - d. parent of a child
 - e. family or friend

3. How much did you like the video?
 - a. a lot
 - b. a little
 - c. not at all

4. Do you plan to use the ideas from the lesson?
 - a. a lot
 - b. a little
 - c. not very much

5. Do you think this is a good video to show at WIC?
 - a. yes
 - b. no

Why? _____

6. What is the most useful thing you learned from the video and lesson today?

7. Comments: _____

CODE CF - 000 - 06
Formulario de Evaluar La Lección - Participante

1. El nombre del video que yo vi hoy fue: _____

2. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo

3. ¿Cuánto le gustó el video?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

4. ¿Va a usar las ideas que presentaron en la lección?

- a. sí, mucho
- b. un poco
- c. no mucho

5. ¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque? _____

6. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la lección hoy?

7. Comentario: _____

NE CODE CF - 000 - 06
Lesson Evaluation Form - Staff

Month/Year of lesson use: _____

1. Was the audiovisual easy to see and hear?
a. yes b. no
2. Was the lesson easy to read and follow?
a. yes b. no
3. Were participants able to correctly answer the post-test questions?
a. yes b. no

Which questions could they not answer? _____

4. Was participant feedback:
a. positive
b. negative
c. indifferent
5. Was the Spanish translation appropriate for your participants?
a. yes b. no
6. Do you plan to use this audiovisual/lesson again?
a. yes b. no

Comment: _____

7. Did you conduct either one of the optional activities with participants? _____ If so, do you have any comments? _____

8. What changes would you suggest for improving the lesson or audiovisual? _____

