



De semillas a ensalada: Nutrición de Súper Héroe

Resumen

Nutrición de Súper Héroe es un juego que mantiene a los jóvenes sanos y los incentiva a aprender sobre la nutrición en el jardín. Cada participante o Súper Héroe asume una "identidad secreta" de nutrientes, tales como calcio o vitamina C y deben completar una carrera de obstáculos si un vegetal que contiene sus nutrientes (identidad secreta) se encuentra.

Materiales

- 12 a 15 estacas de madera (exterior) o un rollo de cinta adhesiva (interior)
- Aros hula-hula, cubos de 5 galones, sartenes, guantes de jardinería, cuerdas para saltar, etc. todo lo que usted pueda encontrar para crear razonables obstáculos.
- Tarjetas y etiquetas de nutrientes vegetales
- Sombrero o una canasta para las tarjetas de vegetales
- Capas súper héroe (opcional)

Preparación

Crear tarjetas de Nutrientes y etiquetas Vegetales

Utilice plantillas prediseñadas o cree el suyo propio. Usted necesitará una etiqueta de nutrientes para cada uno de los participante (si usted tiene un grupo grande, no dude en tener 2 de cada nutriente). Elija tarjetas vegetales que reflejan las verduras que crecen en su jardín o verduras que los participantes han mencionado como sus favoritos.

Configuración de la Carrera de obstáculos

Si está trabajando fuera, utilice estacas de madera para crear un esquema del cuerpo humano en un área plana y abierta. Coloque un guante en el jardín al final de cada brazo. Como alternativa, puede usar pantalón de atletismo. Marque con tiza el contorno si el único espacio abierto es asfaltado. Si usted está trabajando en el interior, utilice cinta adhesiva en el piso de un pasillo o en el gimnasio.

Añada cualquier obstáculo que se pueda imaginar, como cubos, aros de hula-hula, puede crear líneas onduladas con cuerdas para saltar. Utilice los obstáculos para crear las partes principales del cuerpo: músculos de brazos y piernas pueden ser cubos. El corazón y el estómago pueden ser aros hula-hula. Utilice cuerdas para saltar para crear arterias o intestinos. Pequeñas palanganas pueden ser otros órganos importantes.

Reglas del Juego

El líder del grupo elegirá hortalizas de un sombrero, leerá el nombre de las verduras y los nutrientes (ejemplo, identidades secretas / súper poderes) que el vegetal posee. Si tu nutriente secreto es uno de los que figuran en esta lista para el vegetal entras al curso de obstáculos a través de la cabeza de la figura, asegurándose de sortear todos los obstáculos (es decir, todas las partes del cuerpo) antes de salir a través de un pie.

Los Súper héroes deben mantener sus identidades secretas. Pida a los jóvenes que hagan un seguimiento de cuántas veces corrieron a través del cuerpo. También aliéntelos a que presten atención cuando el cuerpo está más completo con súper héroes (por lo tanto más completo con nutrientes). En una discusión al final del juego puede preguntar qué nutrientes están fácilmente disponibles en los alimentos y cuáles son los más difíciles de conseguir. Al darse cuenta de cuando el cuerpo está lleno de nutrientes con respecto a uno vacío, se puede juzgar que tan rico es el nutriente de un vegetal

Jugando el Juego

1. Reparta las etiquetas de identidad secreta de nutrientes, y las capas si se desea, a cada participante.
2. Explique las reglas del juego y demuestre que atraviesa el curso para llegar a cada obstáculo.
3. Extraiga las tarjetas de vegetales desde un sombrero o una canasta, una a la vez.
4. Leer el nombre de la verdura y la lista de nutrientes.
5. Espere hasta que todos los súper héroes están de vuelta en la cabeza antes de leer la siguiente tarjeta vegetal.

Después del Juego

6. Después de que todas las tarjetas de vegetales se leen, reúna al grupo. Es la hora de revelar sus identidades secretas. Haga que cada participante lea la descripción de sus nutrientes "combate infecciones; cura los huesos/heridas"; ver si los demás participantes pueden adivinar que nutrientes eran.
7. Pida al participante que corrió a través del curso mucho y a uno que solo corrió una o dos veces. ¿Qué es lo que hay que decir acerca de sus nutrientes? ¿Es fácil encontrarlos en los alimentos?
8. ¿Qué tan lleno estaba el cuerpo? ¿Qué verdura tuvo mayor presencia de los súper héroes en el cuerpo? ¿Qué verdura menos? ¿Qué quiere decir acerca de qué tan nutritivos son ciertos vegetales cuándo se comparan con los demás?
9. Puedes seguir la actividad muestreando los vegetales desde jardín o de los utilizado en el juego.

Adaptado el Juego

Quando se trabaja con los más jóvenes (pre-K, K, primero y hasta 2º grado) considere la posibilidad hacer las identidades de superhéroes de las verduras en lugar de nutrientes. Cada joven asume el papel de "Capitán Zanahoria" o "Guisantes Poderosos". Cuando el líder saca la tarjeta con las identidades del sombrero diga el nutriente (calcio), defínalo (ayuda a construir huesos fuertes) y, a continuación liste todas las verduras (superhéroes) que contienen estos nutrientes.

