

¡Charla de comida! Tarjetas de conversación para las comidas

Las horas de comer y de los bocadillos son excelentes oportunidades para aprender sobre nutrición, habilidades sociales y otros hábitos importantes. También son el momento perfecto para desarrollar y practicar habilidades de conversación. Estas preguntas pueden crear y apoyar conversaciones entre los niños durante los típicos horarios de comidas de la escuela y, al mismo tiempo, los ayudan a comprender y apreciar los alimentos saludables y de dónde provienen. Las tarjetas se desarrollaron según [Harvest for Healthy Kids](#) y la [guía para usar The Creative Curriculum for Preschool con el fin de respaldar los modelos de Farm to ECE](#) (De la granja al educación infantil) de National Farm to School Network.

Preparación de tarjetas

- Imprime el conjunto de tarjetas que figura en las siguientes páginas.
- Recórtalas por las líneas negras continuas. Puedes optar por plastificarlas.
- Pon cada conjunto de tarjetas en una pequeña canasta o bolsa de papel (un contenedor por mesa de clases). Para crear una versión más rápida y económica, imprime cada hoja y ponla en un folio transparente.

Cómo usar las tarjetas

- Saca una tarjeta de la canasta y muéstrasela a los niños. Pregúntales qué ven en la imagen. Lee la pregunta en voz alta y hazles la pregunta directamente a los niños de la mesa de forma individual. Simula los turnos que deben respetarse durante una conversación.
- También puedes permitir que los niños se pasen la canasta. Así, varios niños podrán conversar con uno o dos compañeros al mismo tiempo. La idea es alentar y facilitar conversaciones tanto con el adulto como entre los niños.

Consejos para aumentar las conversaciones entre los niños y la capacidad de escuchar del personal

Escucha activamente: dales tiempo a los niños para responder. Haz contacto visual y no los interrumpas. Repite lo que digan para asegurarte de comprenderlos.

Hazles preguntas directas a los niños más callados para ver si desean unirse a la conversación. No los presiones si no están listos para hablar.

Alienta las preguntas y los comentarios por parte de los niños. Eso los ayudará a aprender a comunicarse entre sí.

Ayuda a los niños con capacidades lingüísticas menos desarrolladas cuando sea necesario.

¿A qué sabe tu comida?

- ¿Es blanda, gomosa o crujiente?
- ¿Es dulce, ácida, amarga o salada?
- ¿Está fría o caliente?
- ¿Es suave o tiene grumos?

¿Qué otras palabras se te ocurren para describir tu comida?



¿Qué alimentos tienes en tu plato? ¿Cuál es tu forma preferida de comer esto?



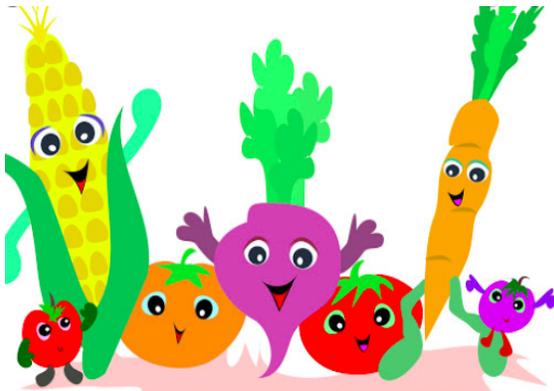
¿Qué alimentos tienes en tu plato? ¿Qué alimentos vienen de las plantas y cuáles de los animales?



Si comes una fruta o un vegetal, ¿qué parte de la planta comes? ¿Es una raíz, un tallo, una hoja, una flor o una fruta?



¿Qué alimentos comiste ayer durante la cena? ¿Comiste frutas o vegetales en la cena?



¿Cuáles son tus frutas y vegetales favoritos?



¿Dónde compra la comida tu familia? (supermercado, mercado de agricultores, restaurante). ¿Ayudas a tu familia a elegir la comida?



¿Por qué necesitamos comer? (energía). ¿Qué alimentos hacen que nuestro cuerpo crezca fuerte?



¿Alguien tiene un huerto? ¿Qué cultivas en tu huerto?



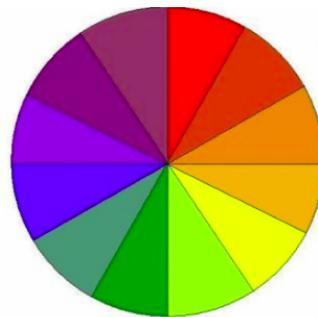
**¿Alguien probó una comida nueva hoy?
¿Puedes pensar en una comida que antes no te gustaba pero que ahora te gusta?**



¿Por qué bebemos leche (huesos y dientes fuertes)? ¿De dónde viene la leche? ¿Qué otros alimentos se hacen con leche (yogur, queso)?



¿De qué color es tu comida? ¿Puedes pensar en algo más que sea del mismo color?



Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov. DOH 340-380 May 2021.



**NOURISHED & ACTIVE
IN EARLY LEARNING**

Washington State Department of
Health