

Mis Cinco Sentidos

Beneficios de los cinco sentidos:

1. Todos los cuerpos son únicos y especiales.
2. Tenemos 5 sentidos para experimentar el mundo: gusto, vista, olfato, oído y tacto.
3. Usted controla lo que va a su boca.



Mercado de Agricultores
o Lista de Compras del
Carrito Verde

Escoje una fruta roja y un
vegetal crujiente de tu
mercado local.

Meta Familiar

Meta: ¡Disfrute sus sentidos! Pruebe 3 frutas o vegetales nuevos con su niño:



¿Qué aspecto tiene?



¿A qué huele?



¿Cómo suena?



¿A qué sabe?



¿Qué se siente?

1era Comida

2nda Comida

3era Comida

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Dato de la Semana

Puede tomar 8–15 intentos antes de que a los niños les guste comer una nueva comida.

Estrategia

Ofrezca una comida nueva junto con comidas familiares.

Dato Sorprendente

Su sentido del gusto no sólo se percibe por la boca; su nariz también es una herramienta importante para degustar.

Consejo de Salud

Trate nuevas comidas cuando su niño esté descansado y de buen humor.

Herramientas en Casa

Libros del Cuerpo

My Five Senses
de Aiki

I Wonder
de Harriet Fishel

Jamberry
de Bruce Degen



Nuevas Palabras de los Sentidos para Usar

1. Ojos: Ver
2. Dedos: Tocar
3. Boca: Degustar
4. Oídos: Escuchar
5. Nariz: Oler

Sabía que...

Ofrecer una variedad de comidas a niños de edad preescolar los ayuda a aceptar nuevas comidas y los conduce a hábitos más saludables más adelante en sus vidas.

Actividades de los 5 Sentidos

Plato de Degustación

Coloque tres comidas diferentes en un plato. Ayude a los niños a describir a qué sabe, cómo se siente al tacto y cómo luce cada comida. Por ejemplo: huevo duro, trozos de piña y galletas integrales.

¡Sorpresa de Tacto y Olor!

Tome turnos poniendo a prueba sus sentidos. Cierre sus ojos y trate de adivinar tocando lo que el otro jugador coloca en frente de usted.

¡Ojo Espiador!

El primer jugador espía un objeto cercano y le da al segundo jugador 3 claves para adivinar el objeto. Por Ejemplo: Yo espío algo verde, redondo y pequeño. (Respuesta: guisantes)

Deliciosas Recetas

Desayuno

Esparza queso crema bajo o libre de grasa en una tostada integral y coloque rodajas de manzana (o banano) encima.

Pizza de Mariquita

En cada mitad de un muffin inglés integral, coloque una rodaja de queso bajo o libre de grasa y una rodaja de tomate. ¡Agregue uvas pasas para las manchas!

Dip de Salsa Cremosa

Combine salsa con crema agria baja o libre de grasa. Corte zanahoria o palitos de apio. ¡Sumérjalos y disfrútelos!

