

Queridos padres de familia:

Bienvenidos al Tema 2 de *Home Connection* de *Open Day 2*. Esperamos que hayan disfrutado trabajar con su hijo o hija en el Tema 1.

El Tema 2 se llama **Yummy Food!** (¡Qué rica comida!). En este tema, su hijo o hija aprenderá acerca de las frutas y verduras, así como de la importancia de comer sanamente y de tener una dieta balanceada, ya que son esenciales para su desarrollo físico y emocional. La **Actividad introductoria al tema** invita a reflexionar sobre el tema y es una gran oportunidad para que ustedes demuestren interés por lo que hace su hijo o hija en la clase de inglés. Continuamos con el tema de la dieta y la comida en las **Actividades con animales** al explorar lo que comen las tortugas. ¿Sabían que las tortugas son omnívoras? ¡Comen plantas y carne y pueden vivir más de 100 años!

La sección de **Mindfulness** (Atención plena) de este tema se concentra en la alimentación consciente, la cual fomenta que los niños y las niñas presten atención a lo que comen y promueve una relación positiva con la comida. La sección de **CLIL** (Aprendizaje Integrado de Contenido y Lenguas Extranjeras) se enfoca en el tema de la salud. Su hijo o hija aprenderá acerca de diferentes tipos de alimentos y cómo se combinan para crear una dieta balanceada. Esto motiva a que tome decisiones saludables por su cuenta. La sección de **Citizenship** (Formación Ciudadana) continúa con este enfoque positivo y anima a su hijo o hija a pensar en formas en las que puede ayudar a poner la mesa.

El tema destaca que la comida es importante para sentirnos saludables y felices, y tiene el propósito de crear un ambiente agradable durante las comidas. En la **Actividad de cierre**, conjuntaremos estos importantes objetivos al preparar un bocadito saludable.

No es necesario que hagan todas las actividades en un solo día, sino que recomendamos que las realicen una vez que su hijo o hija haya concluido las secciones correspondientes en el Student's Book (Libro del alumno) o el Practice Book (Libro de práctica). En cada sección se indican las páginas correspondientes del Student's Book. Esperamos que disfruten el Tema 2 de *Open Day 2*.



Actividad introductoria al tema Student's Book pp. 42–43

¡Qué rica comida!

Aprender a comer de manera saludable y equilibrada comienza en casa. Es importante que su hijo o hija sea consciente de la importancia de una alimentación saludable desde una edad temprana. En esta actividad les sugeriremos algunas maneras en que pueden hacerlo.

◆ Prepárense

Parte 1

Lleven a su hijo o hija a la sección de frutas y verduras del almacén o del supermercado local. Pregúntenle los nombres de las diferentes frutas y verduras y hablen de las comidas que pueden hacer con ellas. También pueden proponerle algunos retos sencillos, tales como:

1. Buscá tres cosas dulces.
2. Buscá algo que no crezca en nuestro país.
3. Buscá dos cosas que puedas comer sin pelar.
4. Buscá algo que tengas que hervir.

¡Diviértanse con las diferentes frutas y verduras!

Parte 2

Hablen sobre la comida favorita de su hijo o hija.

Pregúntenle: *¿Con qué frecuencia lo comés? ¿Lo comprás o lo hacés? ¿Quién lo hace? ¿Qué contiene?* Averigüen por qué le gusta esa comida y hablen de cuán saludable es. Luego, pídanle que averigüe cuáles son las comidas favoritas de otros miembros de la familia. A continuación, clasifiquen las comidas de las más saludables a las menos saludables.

◆ Hagan un plan de comidas

Si planifican las comidas juntos, su hijo o hija se entusiasmará al pensar en la comida deliciosa que habrá durante la semana. También puede servirles para preparar su lista de compras. Siéntense juntos y discutan qué comida prepararán durante la semana. Asegúrense de incluir mucha fruta y verdura en el menú de cada día.

Actividad con animales - Unidad 3 Student's Book pp. 46–47

◆ Prepárense

Vean este video para aprender formas diferentes de reutilizar las bolsas de plástico y almacenarlas en casa de una manera divertida:

<https://www.youtube.com/watch?v=n1m4h79JZso>

◆ Hagan un dispensador de bolsas

¿Qué tal si hacen en casa uno de los dispensadores de bolsas que aparecen en el video? ¡Es muy fácil y divertido! Pueden decorar el recipiente con tortuguitas. Luego, cuando necesiten una bolsa para ir de compras, pueden sacar una del dispensador fácilmente. Cada pequeño esfuerzo ayuda a reducir la cantidad de plástico que usamos.

¿Sabían que las tortugas a menudo confunden las bolsas de plástico con comida? Es muy importante que usemos menos plástico y reciclemos el que usamos.



Mindfulness (Atención plena) Student's Book p. 50

◆ Prepárense

El objetivo de atención plena de este tema es la alimentación consciente. Aquí alentamos a los niños y las niñas a que prueben diferentes alimentos y analicen su textura, sabor, olor y apariencia. No a todos les gustarán los mismos tipos de alimentos, pero podemos tratar de ayudarlos a conocer varios de ellos y animarlos a probar cosas nuevas. Para esta actividad, necesitarán diferentes tipos de alimentos como frutas, verduras y algunos bocaditos saludables, además de una bufanda o un paño largo para vendar los ojos.

◆ Jueguen a *Probar comida a ciegas*

¿Qué tal si intentan jugar a probar comida a ciegas con su hijo o hija? ¿También pueden invitar a sus amigos! Miren este video para ver una forma de hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=46n3-W-Awx0>

Si lo desean, pueden elegir un tema verde (pepino, manzana, lechuga, coliflor, golosinas verdes, etc.). Es una excelente manera de alentar a los niños y las niñas a utilizar diferentes sentidos al comer: tacto, olfato y gusto.



Actividad con animales - Unidad 4 Student's Book pp. 60–61

◆ Prepárense

Una manera de que los niños y las niñas coman alimentos más variados y nutritivos es hacer que la experiencia sea lo más divertida posible. Deben disfrutar lo que están comiendo y tener una experiencia positiva con las comidas. ¿Se les ocurren maneras divertidas de preparar la comida de su hijo o hija? Vean este video con algunas ideas creativas:

<https://www.youtube.mwatch?v=kF5ajLXdc>

◆ Fiesta de cocina creativa

¿Les gustaron algunas de las ideas?
¿Qué tal si intentan hacer algunas de ellas en casa con su hijo o hija? ¡O pueden organizar una fiesta de cocina creativa con su familia y amigos!

¿Sabían que, dependiendo de dónde vivan, a las tortugas les gusta comer cosas diferentes? Muchas tortugas bebés comienzan su vida comiendo carne, pero, cuando crecen, les gusta comer más plantas. A las tortugas marinas les gusta comer pescado y mariscos, como calamares y medusas. A las tortugas terrestres les encanta comer frutas, hierba e insectos, como escarabajos.



CLIL Student's Book pp. 66–67

◆ Prepárense

Las frutas y verduras contienen diferentes nutrientes dependiendo de su color. Esta es una de las razones por las que es importante comer una gran variedad de ellas diariamente. Enfocarse en el color puede ser una forma divertida de alentar a los niños y las niñas a comer más frutas y verduras. Si quieren descubrir más, visiten estas páginas:

Castellano: <https://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-con-los-colores.html>

Inglés: <https://www.healthier.qld.gov.au/tools/colour-recipe-wheel/>

◆ Hagan el reto *Cométe un arcoíris*

¿Qué tal si intentan hacer el reto *Cométe un arcoíris*? Visiten esta página para ver las instrucciones:

https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_466712.pdf



¡Con este juego, su hijo o hija se divertirá al mismo tiempo que comerá sanamente!

Citizenship (Formación Ciudadana) Student's Book p. 68

◆ Prepárense

La lección de Formación Ciudadana de este tema trata de los buenos modales en la mesa. No sólo es importante comer y beber lo correcto, también es importante tomarse tiempo para comer en familia. Denle a su hijo o hija la responsabilidad de poner o limpiar la mesa y practicar los buenos modales de los que hablaron en clase.

◆ Jueguen a la *Ruleta*

Una forma divertida de practicar poner la mesa es jugando con una ruleta. Para jugar, primero ayuden a su hijo o hija a hacer un tablero. Recorten un círculo de cartulina de color e ilustren o escriban el nombre de los cubiertos (spoon (cuchara), fork (tenedor), knife (cuchillo)), así como plate (plato), bowl (ból) y cup (taza) en diferentes secciones. Usen un clip a manera de indicador de la ruleta. Pongan todos los utensillos reales en el centro de la mesa. Luego, túrnense para hacer girar la ruleta. Si cae en “fork”, el participante tiene que poner un tenedor en su lugar de la mesa, y así sucesivamente. Gana el primero que termine de poner los utensillos en su lugar de la mesa.



Un bocadito saludable

Preparar un bocadito sano es una gran manera de involucrar a los niños y las niñas en su propia alimentación. Permite que expresen su creatividad, que intenten diversas combinaciones de sabores y que experimenten con la comida para descubrir qué les gusta y qué no. Para esta actividad, necesitarán diferentes frutas, como naranja, banana, manzana, frutilla, kiwi, melón y otras con una gran variedad de colores y texturas. También necesitarán palitos de madera para poner la fruta. Si lo prefieren, pueden hacer un bocadito saludable y sabroso usando verduras, como zanahorias, y un aderezo saludable.

◆ Prepárense

Hablen sobre las frutas. Pregúntenle a su hijo o hija sobre las diferentes texturas, olores y apariencias de cada fruta y pídanle que prediga su sabor si hay alguna que no haya probado. Permitan que elija qué frutas le gustaría poner en sus palitos de fruta y en qué orden le gustaría organizarlas.

◆ Hagan un bocadito saludable

Para hacer palitos saludables de fruta, ayuden a su hijo o hija a cortarla en pedazos pequeños. Anímense a probar la fruta mientras la preparan. ¡Coloquen la fruta en los palitos y elogien a su hijo o hija por preparar un bocadito hermoso y colorido que es divertido de hacer y muy saludable! Disfruten comiendo sus bocaditos juntos.

