¡Juguemos a Probar!

Probar frutas y verduras nuevas es divertido cuando los niños pueden decidir qué probar y cuánto comer (una pizca, un bocado o más). Como parte del programa, organice con frecuencia juegos de degustación especiales, clases de cocina como “Haz una ensalada mariposa” y menús para los desayunos, comidas y refrigerios que incluyan todo tipo de frutas y verduras para que los niños prueben alimentos conocidos y no conocidos.

Cómo usar la Tabla de Experimentos de Sabor

Invite a los niños a usar "Mi tabla de experimentos de sabor" para indicar sus preferencias y sentir que pueden decidir qué frutas y verduras desean probar. Saque varias fotocopias de las tablas en blanco y luego complételas con los nombres de las diferentes frutas y verduras que probarán. Comience con las frutas que se muestran en la Tarjeta de descubrimientos "¿Dónde crecen las frutas y verduras?": zanahoria, lechuga, calabacita, arándanos y papaya. Añada los nombres y luego saque una fotocopia para cada niño o niña.

Planifique esta actividad como una tarea corta en el centro de cocina de modo que pueda ayudar a los niños a completar las tablas. Corte los alimentos en porciones pequeñas, del tamaño de un bocado. Pida a los niños que se laven las manos antes de probar. Pueden dibujar una carita u otro símbolo junto a cada alimento para indicar si lo probarán o no.

Mi Tabla de Experimentos de Sabor

Nombre del niño o niña _____ Fecha _____

Alimento para Probar	Lo Probé	No Estoy Seguro	No lo Probaré
1			
2			
3			
4			
5			

¿Probé estas frutas y verduras anteriormente? (Encierre la respuesta en un círculo) Todas Algunas Ninguna

¿Por qué me gustan las frutas y las verduras? (Escriba los comentarios del niño o niña a continuación.)

Para los maestros:
Complete la columna "Alimentos para probar" con los nombres de cinco frutas y verduras que los niños pueden probar. Ayúdelos a dibujar una carita o marca (✓) junto a cada alimento para indicar si lo probarán o no.

Guarde las tablas y vea qué frutas y verduras la mayoría de los niños decidieron probar y cuáles no. Después de trabajar unos minutos con las frutas y verduras, dé a los niños otra oportunidad de probar los alimentos que no quisieron probar antes.