

---

# Move Hopi, Come Bon

---



## Topico 2: Come y Bebe pa Keda Saludabel

## Topico 2:

## Come y Bebe pa Keda Saludabel

### META:

E muchanan por:

1. bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.
2. menciona diferente alimento cu ta saludabel
3. splica e diferencia entre come y bebe.

Actividad	Titulo	Meta	Pagina
Combersacion 1	Di Baby pa Kleuter!	1	2
Combersacion 2	Come y Bebe	3	3
Combersacion 3	Come y Bebe Saludabel	2	4
Rima 1	Mechi	1	5
Rima 2	Ora Bo Tin Hamber	2	6
Cantica 1	Mi Ta Crece Bon	2	7
Cantica 2	Con Nos Ta Come y Bebe?	3	8
Storia 1	Resumen Storia Bichi Golos	2	9
Storia 2	Resumen Storia Mucha Grandi	1	10
Matematica 1	Cua Ta Mas Hopi?	3	11
Matematica 2	Kico Ta di Ken? Storia: Tres Beer	3	12 + 13
Movecion	“Nos Ta Gusta Come y Bebe” Descripcion di wega	1	14
Obra di man 1	Kico Nos Ta Come y Bebe?	3	15
Plachi pa kleur 1	Come y Bebe pa Crece Bon	1	16
Plachi pa kleur 2	Come y Bebe Tur Dia	1	17
Blachi di tarea	Kico Ta Saludabel?	2	18

## Combersacion 1: Di Baby pa Kleuter!

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.
- ❖ **Material:** 1 potret di baby.  
1 potret di kleuter.  
Paña di baby y di kleuter (cu e muchanan y e maestro a trece).  
Boter di baby, beker cu tuit y beker sin tuit  
Bleki di lechi di baby.  
Babyfood.  
1 tas di scol cu: fruta, pan, paki juice.  
2 macuto.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta wak e articulonnan y ta combersa tocante esakinan.
- Dos mucha ta haya turno, un ta haya potret di un baby y e otro ta haya potret di un kleuter. E maestro ta duna turno pa e mucha menciona loke e ta mira riba e potret. For di e articulonnan, e mucha ta scoge loke ta pertenece na e baby y e kleuter. Ta pone esakinan den e macuto concerni y ta splica pakico a scoge e articulonnan aki.
- E maestro ta trata e importancia pa come y bebe tur dia.  
Ta sigui un combersacion.
- Pregunta:
- Kico ta e diferencia entre un baby y un kleuter?
  - Kico un baby ta come, bebe y dicon?
  - Kico un kleuter ta come, bebe y dicon?
  - Kico ta pasa si un baby bisti paña di un kleuter?
  - Dicon un kleuter no por bisti paña di un baby?
  - Pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia?
- E muchanan ta bisa number di alimento cu ta saludabel pa come y bebe tur dia.

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa e curpa haya tur alimento cu ta necesario pa keda saludabel.

## Combersacion 2: Come y Bebe

- ❖ **Meta:** E muchanan por splica e diferencia entre come y bebe.
- ❖ **Material:** Diferente alimento likido y solido p.e. juice, awa, lechi, cornflakes, appel, cuki etc.  
Cup chikito.  
Cuchara chikito.
- ❖ **Instruccion:** E articulonnan ta meymey den kring, e muchanan ta bisa loke nan ta mira. Nan ta menciona nomber di e alimentonan/articulonnan, si nan ta pa come of pa bebe y si nan gusta nan.

E maestro ta splica e diferencia entre come y bebe. E muchanan ta bisa cua di e alimentonan/articulonnan ta pa come y cua ta pa bebe. Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Kico ta e diferencia entre come y bebe?
- Kico mas por come?
- Kico mas por bebe?
- Pakico mester come?
- Pakico mester bebe?
- Kico bo a desayuna awe?
- Ki grupo por forma cu e alimentonan cu a trece?

Ta duna algun mucha cornflakes, algun ta haya lechi.  
E muchanan ta bisa si loke a haya ta di bebe of come.  
E muchanan ta come y bebe e alimento.

### **E diferencia entre come y bebe ta:**

- ora di come ta kauw prome cu guli, esaki ta haci e cuminda fini. Esaki ta yuda pa no pega cu e alimento y e stoma no mester traha asina duro pa digeri e cuminda. Likido ta guli sin kauw. Esaki nos ta yama “bebe”.
- come ta na ora y bebe por tur ora.
- come ora tin hamber y bebe ora tin sed\*.
- Bebe awa na lugar di refresco!

### Combersacion 3: Come y Bebe Saludabel

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente alimento cu ta saludabel.
- ❖ **Material:** E carchinan di alimento di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.  
Poster “pa un Bida Saludabel”.  
2 hoepel, un cu nr. 1 y e otro cu nr. 2.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira y bisa kico tin riba e “Guia pa un Bida Saludabel”.  
  
E maestro ta haci e muchanan atento riba alimento saludabel riba e “Guia pa un Bida Saludabel”. E muchanan ta bisa nomber di un alimento cu ta saludabel. Tambe ta laga nan bisa nomber di e alimentonan cu no ta saludabel.  
Wega:  
Tin 2 hoepel den kring, un hoepel cu nr. 1 y e otro cu nr. 2.  
Hoepel nr. 1 pa alimento saludabel y hoepel nr. 2 pa alimento cu no ta saludabel. Ta duna turno pa scoge un carchi di alimento, bisa nomber di e alimento y si, e ta un alimento saludabel.  
Ta pon’e den e hoepel corespondiente.  
Cu e grupo ta repasa si e alimentonan ta den e hoepel corecto.  
  
E muchanan ta menciona mas alimento saludabel.

<b>Alimento saludabel pa:</b>	
<b>bebe ta:</b>	<b>come ta:</b>
awa	fruta
lechi	berdura
alimento traha di lechi	pan
juice di fruta etc.	carni etc.

## Rima 1:

## Mechi

❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.

❖ **Material:** 1 glas di lechi, 1 pan cu keshi, 1 fruta.

❖ **Instruccion:** E muchanan ta scucha e rima y ta combersa di loke nan a scucha.

E maestro ta bisa e rima.

Pregunta:

➤ Kico Mechi a come y bebe?

➤ Kico mas ta bon pa Mechi come y bebe?

➤ Pakico ta saludabel pa nos come y bebe tur dia?

Ta ripiti e rima y e maestro ta splica pakico ta importante pa come y bebe tur dia.

E muchanan ta bisa e rima. Ta haci movecion di come y bebe.

**Rima: “Mechi”**

Mama ta yama: “Mechi”!

Bin bebe un glas di lechi!

Bin come pan cu keshi!

Bin come un pida fruta,

Cu ta hopi saludabel

pa nos curpa!

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa curpa haya tur alimento cu ta necesario pa keda saludabel.

## Rima 2:

## Ora Bo Tin hamber

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente alimento cu ta saludabel.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta scucha e rima y ta bisa nomber di e alimentonan.

E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel”.  
E muchanan ta bisa nomber di e alimentonan saludabel cu tin riba dje. E maestro ta ripiti e rima y ta trata e contenido cu e muchanan.

Pregunta:

- Kico bo a tende den e rima?
- Cua ta e alimentonan cu ta menciona den e rima?
- E mucha a come saludabel?
- Ken por menciona mas alimento saludabel?
- Un hende por crece te luna?

### Rima: “Ora Bo Tin Hamber”

Ora bo tin hamber  
sali for di camber  
bay den cushina  
y cuminsa come asina:  
un slok di lechi,  
un hap di papa,  
un pida carni y un batata,  
hopi berdura y un pampuna.  
Pa bo crece, te yega luna.

Saca for di bundel di P.D.B.

#### **Alimentonan saludabel pa:**

##### **bebe ta:**

awa  
lechi  
alimento traha di lechi  
juice di fruta etc.

##### **come ta:**

fruta  
berdura  
pan  
carni etc.

## Cantica 1:

## Mi ta crece bon

❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente alimento cu ta saludabel.

❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.

❖ **Instruccion:** E maestro ta canta e cantica.  
E muchanan ta reacciona riba e contenido di e cantica.

Ta ripiti e cantica y despues ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Kico un mucha mester come pa e crece bon?
- Pakico e mucha ta come awor?
- Dicon un tiki aros?
- Cuanto ta un porcion di carni?
- Pakico berdura ta bon?
- Menciona otro sorto di salada.
- Cua alimento mas ta saludabel?

E muchanan ta bisa kico ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta nombra e alimentonan saludabel cu ta mira riba esaki.

Hunto ta canta e cantica.

**Cantica: Mi Ta Crece Bon**

Mi ta come awor 2x  
pa mi por crece bon.  
Mi ta come awor 2x  
Pa mi por crece bon.

Un tiki aros  
hopi berdura 2x.  
Un tiki aros  
Un porcion di carni tambe.

Melodia: Alles in de wind – Kinderzang en Kinderspel

### **Alimento saludabel pa:**

#### **bebe ta:**

awa  
lechi  
alimento traha di lechi  
juice di fruta etc.

#### **come ta:**

fruta  
berdura  
pan  
carni etc.



## Cantica 2: Con Nos Ta Come y Bebe?

- ❖ **Meta:** E muchanan por splica e diferencia entre come y bebe.
- ❖ **Material:** Un par di alimento pa come y pa bebe p.e.: fruta, berdura, pan, webo herbi duro, juice y awa etc.  
1 paña pa tapa wowo.
- ❖ **Instruccion:** Meymey den kring tin e alimentonan. E muchanan ta papia di e alimentonan cu nan ta mira, despues e maestro ta canta e cantica.

E maestro ta trata e diferencia entre come y bebe. Ta laga e muchanan bisa cua di e alimentonan ta pa bebe y cua ta pa come.

Ta ripiti e cantica.

Wega:

Ta duna turno pa un mucha tapa wowo, un otro mucha ta scoge un alimento y ta trece esaki p'esun wowo tapa pa e ful'e. E mucha wowo tapa ta fula/hole e alimento, ta bisa number di e alimento y si e ta pa come of bebe. Hunto ta canta e cantica, ta menciona "ta come" si locual a scoge ta di come y "ta bebe" si e ta algo di bebe.

Na final e muchanan ta bisa e diferencia entre come y bebe y ta canta e cantica y haci movecion.

### **Cantica: Ta Con Nos Ta Balia?**

Ta con nos ta come,  
kerekentenchi, kerekentenchi  
Ta con nos ta come,  
kerekentenchi.  
Asina nos ta come,  
kerekentenchi, kerekentenchi  
Asina nos ta come,  
kerekentenchi.

Ta canta tambe: bebe y move.

Melodia: Ta Con Nos Ta Balia, Nos Ta Canta/Nos canticanan

#### **E diferencia entre come y bebe ta:**

- ora di come ta kauw prome cu guli, esaki ta pa haci e cuminda fini. E ta yuda pa no pega cu e alimento y e stoma no mester traha asina duro pa digeri e cuminda. Likido cu nos ta guli sin kauw. Esaki nos ta yama "bebe".
- come ta na ora y bebe (awa) por tur ora.
- come ora tin hamber y bebe ora tin sed\*.

\* No bebe refresco na luga di awa!

## Storia 1:

## Bichi Golos

❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente alimento cu ta saludabel.

❖ **Material:** Buki: Rupsje nooit genoeg (ISBN nr: 90-257-0403-4).  
Autor: Eric Carle.

❖ **Instruccion:** E muchanan ta wak e kaft di e buki y ta conta loke nan ta mira.

Mientras e maestro ta conta e storia, e ta mustra e muchanan e ilustracionnan den e buki.

Na final di e storia ta haci e siguiente preguntanan.

Pregunta:

- Kico a sali for di e webo?
- Kico ta tur e alimentonan cu bichi golos a come?
- Cua di e alimentonan cu Bichi Golos a come ta saludabel?
- Bo por menciona mas nomber di alimento saludabel?
- Kico a pasa cu bichi golos ora el a come tanto alimento?
- Ken a pone e webo riba e blachi di mata?

### **Resumen: “Bichi Golos”**

Den claridad di luna por a mira un webo chikito riba un blachi di mata. Riba un mainta ora cu solo sali, un bichi chikito hambra a sali for di e webo.

Mesora el a sali bay rondia cuminda.

Riba dialuna el a pasa door di 1 appel, diamars door di 2 peer, diaranson 3 pruim, diahuebs 4 strawberry y diabierna door di 5 apelsina. Diasabra el a sigui cu comemento. El a come pasa door di un bolo di chuculati, despues di fruta, ijscream, augurk, un slice di keshi, di worst, lollypop y patia. Tur a keda cu buraco.

E anochi ey el a haya un dolor di barica. Su siguiente dia, diadomingo, el a come pasa door di un blachi di mata. Esaki a lag’e sinti bon. E bichi golos no tawatin hamber mas. El a come suficiente, e no tawata un bichi chikito mas, pero un bichi grandi y gordo. E bichi gordo a traha un cas pa su mes (cocon). El a keda 2 siman eyden.

Despues el a coba un buraco p’e sali y...el a bira un barbulet masha bunita mes!

### **Alimento saludabel pa:**

#### **bebe ta:**

awa  
lechi  
alimento traha di lechi  
juice di fruta etc.

#### **come ta:**

fruta  
berdura  
pan  
carni etc.

## Storia 2:

## Mucha Grandi

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.
- ❖ **Material:** Buki: Grote vent (ISBN nr: 90-276-4580-9).  
Autor: Daniëlle Schothorst.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta papia tocante e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta enfoca riba e alimentonan, cu ta saludabel pa come y bebe tur dia.

E muchanan ta scucha e storia.

Na final ta haci un resumen di e storia.

Pregunta:

- Kico a pasa cu Siem?
- Pakico ta bon pa come spinazie?
- Kico Siem a haci cu e pudin, el a come of el a beb'e?
- Pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia?

### **Resumen: “Mucha Grandi”**

Siem a come spinazie hunto cu su tata. Su tata a bis'e cu si e come spinazie, e ta bira grandi y haya forsa. Siem a gusta e cuenta y e kier a come 6 tayo di spinazie. El a pensa cu si e come asina hopi, e lo bira grandi manera un reus y haya forsa manera un beer. Na e momento cu e tawata pensa esey, su curpa a cuminsa kishiki y el a cuminsa crece. El a crece te cu su cabes a yega plafon. El a haya esey leuk, pero despues si no mas. Su grandura a strob'e di come, di core su bais y hunga cu su peluche, pasobra tur cos tawata chikito p'e. Ora cu el a bay hunga cu su tata, algo cu e gusta masha hopi, el a primi su tata asina duro, cu el a haci su tata dolor. E ora ey si Siem no tawata kier ta grandi mas. El a grita: “Stop” y el a cuminsa krimp te cu el a bira chikito bek. Tur cos a bira normal p'e. Asina Siem por a hunga dushi bek cu su tata.

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa curpa haya tur alimento cu ta necesario pa keda saludabel.

## Matemática 1: Cua Ta Mas Hopi?

- ❖ **Meta:** E muchanan por splica e diferencia entre come y bebe.
- ❖ **Material:** 1 paki di juice chikito di apelsina.  
1 paki di juice grandi di apelsina.  
1 canica.  
Cups di 7 oz.  
Un apelsina.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta combersa di tur locual e maestro a trece. Ta splica e diferencia entre e juice y e fruta (un ta pa come y e otro ta pa bebe).
- E muchanan ta mira e canica y e cups y ta menciona e diferencianan entre nan.
- Pregunta:
- Cua ta carga mas hopi likido y dicon?
  - Cua ta carga menos likido y dicon?
  - Cua di e dos pakinan di juice ta yega den e cup y dicon?
  - Cua ta yega den e canica y dicon?  
Ta basha e juice di e paki chikito den e cup di 7 oz. y e juice di e paki grandi den e canica. E muchanan ta reacciona.
- Pregunta:
- Cua tin hopi juice?
  - Cua tin tiki juice?  
E maestro ta muestra e apelsina
- Pregunta:
- Kico por haci cu e apelsina? (primie y traha juice of come).
  - Si traha juice cu e apelsina ta bash'e den e canica of e cups y dicon?  
Ta corta e apelsina y primie, basha e juice den un cups di 7 oz.  
E muchanan ta compara e volumen di e canica y e cups.
- Pregunta:
- Cua paki di juice ta yega pa tur mucha haya?
  - Con nos por haci pa e yega?  
E muchanan ta duna sugerencia. Hunto ta haci un evaluacion.
- Ta parti juice pa nan bebe.

### **E diferencia entre come y bebe ta:**

- ora di come ta kauw bon prome cu guli, esaki ta haci e cuminda fini. Esaki ta yuda pa no pega cu e alimento y e stoma no mester traha asina duro pa digeri e cuminda. Likido ta guli sin kauw. Esaki nos ta yama "bebe".
  - come ta na ora y bebe (awa) por tur ora.
  - come ora tin hamber y bebe ora tin sed\*.
- No bebe refresco na luga di awa!

## Matemática 2: Kico Ta di Ken?

- ❖ **Meta:** E muchanan por splica e diferencia entre come y bebe.
- ❖ **Material:** Tayo, comchi, beker y cuchara di 3 diferente tamaño.  
Serbete di cushina di 3 diferente tamaño.  
Tres beer di peluche, 1 grandi, 1 mediano y 1 chikito.  
3 hoepel.  
1 mat.
- ❖ **Instruccion:** Den cada hoepel tin un tamaño di beer. Riba e mat tin varios articulo di diferente tamaño. E muchanan ta menciona loke tin riba e mat.
- E maestro ta splica e diferencia entre come y bebe. E muchanan ta bisa number di e articulonnan riba e mat cu ta uza pa come y bebe y ta bisa e diferencia entre nan.
- Ta laga e muchanan descubri e diferencia den tamaño y ta uza e conceptonan grandi, mediano y chikito. Ta duna un mucha turno pa scoge un articulo, bisa si e ta grandi, mediano of chikito y e ta pon'e den e hoepel cu e beer di e mesun tamaño. Ta kita e beernan y e hoepelnan, ta bruha e articulonnan y ta duna turno pa cumpli cu e tarea.
- Tarea:**
- Busca e tayo grandi, busca e serbete chikito, busca e cuchara chikito, etc.
- Ta parti e articulonnan entre e muchanan y ta splica nan cu esun cu tin e articulo ta his'e cada bes cu mencion'e den e storia. P.e.: Papa beer a pasa man pa su tayo grandi. E mucha cu tin e tayo grandi ta his'e.
- Despues di e storia, e muchanan ta haya turno pa pone e articulonnan den e hoepel segun tamaño.  
Ta controla si tur articulo ta den e hoepel corecto.

### **E diferencia entre come y bebe ta:**

- ora di come ta kauw prome cu guli, esaki ta haci e cuminda fini. Esaki ta yuda pa no pega cu e alimento y e stoma no mester traha asina duro pa digeri e cuminda.  
Likido ta guli sin kauw. Esaki nos ta yama "bebe".
  - come ta na ora y (awa) bebe por tur ora.
  - come ora tin hamber y bebe ora tin sed\*.
- No bebe refresco na luga di awa!

## Storia di Matematica:

### Tres Beer

Den un cas leu aya den mondi ta biba un famia beer. Papa Beer cu ta grandi, Mama Beer cu tin un tamaño mediano y Yuchi Beer cu ta chikito. Un mainta Mama Beer a cushina papa. Nan a bay sinta na mesa pa come. Papa Beer a pasa man pa su comchi grandi di papa y a cuminsa come. Mama Beer a pasa man pa su comchi mediano y a cuminsa come y Yuchi Beer a coy e comchi di papa chikito. Pero, pa nan por come papa, Papa Beer mester di un cuchara grandi, Mama Beer di un cuchara mediano y Yuchi Beer mester di un cuchara chikito. Ainda nan tin mas hamber. Papa Beer a coy su tayo grandi di pan cu beleg, Mama Beer a coy e tayo mediano di pan cu beleg y Yuchi Beer a pasa man pa e tayo chikito di pan cu beleg. E pan cu beleg a baha dushi. Nan a bay keiro pafo un rato y nan a bin cu sed, pasobra tabata haci hopi calor pafo. Papa Beer a yena su beker grandi cu awa, Mama Beer a yena su beker mediano cu awa y Yuchi Beer a yena su beker chikito cu awa. Nan a bebe tur e awa, awor si nan ta contento, pasobra nan barica ta yen y nan no tin sed mas. E tres beernan a bay laba tur co'i kibra cu nan a susha y a bay seca nan. Papa Beer a coy e serbete grandi, Mama Beer esun mediano y Yuchi Beer a coy e serbete chikito.

## Movecion: “Nos ta Gusta Come y Bebe”

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta necesario pa come y bebe tur dia
- ❖ **Material:** Tamborin.  
3 banki.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta haci diferente movecion segun un cuenta.
- Ta haci manera baby y ta come y bebe pa crece bira grandi.
- Tur mucha ta bira baby y ta hurk pa bira chikito.
- Movecion: hurk  
Pocopoco ta rek, pasobra e babynan a come y bebe y a crece bira kleuter y a haya hopi energia pa sigui move.
  - Movecion: rek  
Riba ritmo di tamborin, e kleuternan ta cana den un direccion, despues ta core den otro direccion.
  - Movecion: cana y core.  
E kleuternan ta marcha manera solda.
  - Movecion: marcha.  
E kleuternan a bira mucha grandi y ta core bais. Ta drumi riba lomba pa core bais (movecion di pia den ronchi)
  - Movecion: core bais  
E mucha grandinan a sigui come y bebe y kico a pasa? Nan a bira hende grande, cu ta cana den mondi. Ta cana cu stap grandi den un direccion y riba zonido di tamborin ta bira y sigui cana cu stap grandi den otro direccion.
  - Movecion: cana cu stap grandi.  
E hende grandinan a yega na un rooi cu un brug (tin banki poni tras di otro manera un brug, ta prepara esaki di antemano). Tur hende grandi ta cana riba e brug.
  - Movecion: cana riba banki.  
E hende grandinan a yega na un otro brug, pero esaki ta un poco peligroso, e ta subi, baha (ta pone e bankinan schuin riba otro). Mester cana pocopoco.
  - Movecion: cana den forma di subi y baha.  
Awor tin un brug mas peligroso, e ta hopi smal, mester cana cu mas cuidou (ta bira e bankinan boca bou).
  - Movecion: cana balansa riba un superficie smal.
- E hende grandinan a cansa di cana y ta sinta abou pa sosega y nan ta pega soño. Ora nan a lanta nan tur a bira kleuter bek y ta sinta den kring y contesta algun pregunta.

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa e curpa haya tur alimento cu ta necesario pa keda saludabel.

## Obra di man 1: Kico Nos Ta Come y Bebe?

- ❖ **Meta:** E muchanan por splica e diferencia entre come y bebe.
- ❖ **Material:** Diferente revista di alimento.  
Sker.  
Lijm.  
Dos cartolina grandi pa grupo.  
Un simbolo di come y un di bebe.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e simbolonan di come y bebe y ta bisa e diferencia entre nan.

E maestro ta splica e diferencia entre come y bebe y e muchanan ta bisa number di e alimentonan cu por come y e alimentonan cu ta di bebe. Cada grupo ta haya 2 cartolina (trabou den grupo di 5 of 6 mucha). Riba un cartolina ta skirbi “come” y ta plak e simbolo di come y riba e otro ta skirbi “bebe” y ta plak e simbolo di bebe. E muchanan ta busca co'i come y co'i bebe den revista bieu. Ta corta y plak nan riba e cartolina corespondiente.

Cada grupo ta bin dilanti cu nan collage y ta splica e diferencia entre come y bebe.

### **E diferencia entre come y bebe ta:**

- ora di come ta kauw prome cu guli, esaki ta haci e cuminda fini. Esaki ta yuda pa no pega cu e alimento y e stoma no mester traha asina duro pa digeri e cuminda. Likido ta guli sin kauw. Esaki nos ta yama “bebe”.
- come ta na ora y bebe (awa) por tur ora.
- come ora tin hamber y bebe ora tin sed\*.
- No bebe refresco na luga di awa!



## Plachi pa kleur 1: Come y Bebe pa Crece Bon

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.
- ❖ **Material:** Plachi pa kleur: “Come y Bebe pa Crece Bon”.  
Kleurpotlood.  
Wasco.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa loke nan ta mira riba e plachi.
- Pregunta:
- Kico e baby ta come y bebe?
  - Kico e otro mucha ta come y bebe?
  - Dicon e cuminda di baby y di mucha no ta mescos?
  - Dicon ta necesario pa come y bebe tur dia?
- E muchanan ta bisa number di e alimentonan riba e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta trata e alimentonan cu ta saludabel pa e curpa.
- Tarea:
- Cada mucha ta kleur su blachi.
- Ta duna turno pa bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa e curpa haya tur alimento cu ta necesario pa keda saludabel.

## Plachi pa kleur 2: Come y Bebe Tur Dia

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.
- ❖ **Material:** Plachi pa kleur: "Come y Bebe Tur Dia".  
Copia di plachi di crecemento.  
Kleurpotlood.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa loke nan ta mira riba e plachi.
- Pregunta:  
➤ Pakico ta necesario pa come y bebe tur dia?
- E maestro ta splica e muchanan dicon ta saludabel pa come y bebe tur dia.  
Tarea:  
E muchanan ta kleur e plachi.
- Na final e muchanan ta admira trabou di otro y ta ripiti pakico ta saludabel pa come y bebe tur dia.

### **Ta saludabel pa come y bebe tur dia:**

- pa e curpa haya vitamina y mineral, nan ta yuda den crecemento.
- pa haya weso y djente fuerte.
- pa e curason funciona bon.
- pa e musculonan bira fuerte.
- pa e curpa haya energia.
- pa tin bon concentracion.
- pa e curpa haya tur alimento cu ta necesario pa e keda saludabel.

## Blachi di tarea: **Kico Ta Saludabel?**

❖ **Meta:** E muchanan por bisa number di diferente alimento cu ta saludabel.

❖ **Material:** Blachi di tarea: “Kico Ta Saludabel?”  
Potlood.  
2 hoepel, un cu nr. 1 y e otro cu nr. 2.  
E carchinan di alimento for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.  
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.

❖ **Instruccion:** E maestro ta pone e carchinan di alimento y dos hoepel den kring.  
E ta muestra un carchi di un alimento saludabel y un cu no ta saludabel.  
E ta tene un combersacion relaciona cu e dos alimentonan aki y e muchanan ta menciona mas alimento cu ta saludabel.

E muchanan ta bisa loke nan ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta bisa number di e alimentonan saludabel cu tin riba dje.

E maestro ta pone un carchi di alimento saludabel den hoepel nr. 1 y un carchi di un alimento cu no ta saludabel den hoepel nr. 2.

Ta duna turno pa e mucha scoge un carchi di un alimento cu e ta gusta, e ta bisa su number y dicon e ta gust’e y e ta pon’e den e hoepel corespondiente.

Ta uza e “Guia pa un Bida Saludabel” pa controla si a pone e carchinan di alimento den e hoepel corecto.

### **Tarea:**

- Marca un ronchi rond di e alimentonan saludabel.
- Marca un cruz door di e alimentonan cu no ta saludabel.

### **Alimento saludabel pa:**

#### **bebe ta:**

awa  
lechi  
alimento traha di lechi  
juice di fruta etc.

#### **come ta:**

fruta  
berdura  
pan  
carni etc.