
Move Hopi, Come Bon



Topico 4: **Fruta Ta Dushi y Saludabel**

Topico 4: Fruta Ta Dushi y Saludabel

META:

E muchanan por:

1. bisa pakico fruta ta saludabel.
2. menciona cuanto porcion di fruta por uza pa dia.
3. menciona number di diferente fruta.

Actividad	Titulo	Meta	Pagina
Combersacion 1	Fruta Ta Saludabel	1	2
Combersacion 2	Cuanto Ta Come?	2	3
Combersacion 3	Sorpresa!	3	4
Combersacion 4	Cua Fruta e ta	3	5
Rima 1	Fiesta den Cunucu	3	6
Rima 2	Dos Porcion di Fruta	2	7
Cantica 1	Batido di Bacoba	3	8
Cantica 2	Dos Porcion!	2	9
Storia 1	Resumen Storia Tamarein, Bon Pa Griep	1	10 + 11
Storia 2	Resumen Storia Shon Heks A Haya Un Bon Les!	1	12 + 13 + 14
Matematica 1	Cua Ta Mas Pisa?	3	15
Matematica 2	Rasenci pa Parti	1	16
Movcion	Ban Yuda Buchi Juan Descripcion di Wega	3	17 + 18
Obra di man 1	Baki di Fruta	1	19
Obra di man 2	Collage di Fruta	2	20
Plachi pa kleur	Kleur Segun Number	2	21

Combersacion 1: Fruta Ta Saludabel!

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico fruta ta saludabel.
- ❖ **Material:** 1 macuto cu diferente fruta p.e: appel, apelsina, kiwi, bacoba, plum, patia, mango etc.
E carchinan di fruta for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
1 cahita (pa pon’e carchinan aden).
- ❖ **Instruccion:** Meymey den kring tin un macuto cu fruta y un cahita cu e carchinan.
E muchanan ta bisa number di e frutanan cu tin den e macuto.
E maestro ta duna un mucha turno pa scoge un carchi di fruta, e ta muestra e otro muchanan y bisa number di e fruta y si e gust’e.

Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Menciona number di otro fruta cu bo conoce.
- Kico mester haci cu fruta prome cu come?
- Kico fruta ta duna e curpa?
- Cua fruta ta bon contra griep?

Ta duna turno pa contesta e preguntanan aki.
E maestro ta splica pakico fruta ta saludabel.

Ta laba, corta y parti e frutanan p’e muchanan come.

Fruta ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- fruta ta duna e curpa vitamina pa no bira malo lihe, p.e. vitamina C cu tin den fruta ta bon contra griep.
E ta yuda e cuero keda limpi y ta yuda e carni djente keda saludabel.
- e ta contene hopi fibra e.o. papaya, guyaba, pruum, rasenchi.
- fruta ta duna e curpa energia pa move hopi.

Algun fruta cu hopi vitamina C ta: apelsina, mandarin, lamunchi, shimarucu, tamarein, kiwi, strawberry.

Corda laba fruta prome cu come.

Combersacion 2: Cuanto Ta Come?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona cuanto porcion di fruta por uza pa dia.
- ❖ **Material:** 1 teblachi cu 1 porcion di fruta, 1 porcion di salada di fruta fresco, 1 porcion di fruta seco (rasenchi of pruum) y ½ cup (4 oz.) di juice di fruta (100% juice).
E carchinan cu ta representa: mainta, merdia y atardi.
E carchinan di fruta for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa loke nan ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel”.
- E maestro ta uza e “Guia pa un Bida Saludabel” pa duna splicacion cuanto porcion di fruta por come/bebe pa dia.
Ta trata e grupo di fruta pa splica esaki.
E muchanan ta haya turno pa scoge porcion di fruta cu por come/bebe pa dia. Nan ta menciona nomber di e frutanen, y nan ta duna un descripcion di nan.
- Pregunta:
- Dicon e alimentonan ta poni den e forma aki?
 - Cua fruta a uza den e salada?
 - Cuanto biaha pa dia por come salada di fruta?
 - Cuanto biaha y con hopi fruta por come pa dia?
 - Cuanto biaha y con hopi juice por bebe pa dia?
- Ta uza e carchinan, cu ta representa: mainta, merdia y atardi pa simbolisa un dia. E muchanan ta haya turno pa scoge for di e carchinan di fruta e cantidad di porcion, cu por come/bebe pa dia y e momento di dia cu por come esaki.
Ta uza e “Guia pa un Bida Saludabel” pa controla e cantidad di porcion.

Un porcion di fruta ta:

- 1 pida fruta.
- ½ copi di juice natural (100%) (4 fl.oz)
- ½ copi di salada di fruta fresco.
- ¼ copi di fruta seco (rasenchi of pruum)

Por uza 2 porcion di fruta pa dia!

Combersacion 3: Sorpresa!

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente fruta.
- ❖ **Material:** 1 saco cu diferente fruta aden p.e.: apelsina, lamunchi, druif etc.
1 macuto.
1 lenso pa tapa wowo.
- ❖ **Instruccion:** Tin un saco colga na e porta di klas, e muchanan no sa ken a colg'e. E muchanan ta rey kico tin den e saco.

Wega:

Un mucha cu wowo tapa ta saca un fruta for di e saco, ta ful'e, hol'e y bisa ki fruta e ta. Si e no rey cua fruta e ta, e otro muchanan ta duna descripcion di e fruta p.e.: e colo, si e ta zuur, etc. Ta pon'e fruta den e macuto y ta sigui duna turno te ora tur fruta ta den macuto. E muchanan ta ripiti number di e frutanan, cu tin den e macuto.

Ta sigui un combersacion tocante fruta.

Pregunta:

- Kico ta haci cu fruta prome cu come nan?
- Cua fruta por come cu casca?
- Cua fruta ta zuur?
- Cua fruta ta crece na Aruba?
- Cua fruta ta come cu simia?
- Cua fruta mester tene cuidou cu simia ora di come nan?

Ta corta y parti e frutanan p'e muchanan come.

Fruta:

Fruta cu por come cu casca ta p.e:

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita por slip y por gulie.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruum, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan!

Combersacion 4: Cua Fruta e ta?

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente fruta.
- ❖ **Material:** Salada di fruta.
Cup chikito.
Cuchara chikito.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e salada di fruta y ta combersa tocante esaki.

Ta parti e salada den cup chikito pa cada mucha haya un tiki.
E muchanan ta purba saca afo cua fruta a uza pa traha e salada.

Pregunta:
 - Cua fruta a uza pa traha e salada?
 - Con a traha e salada? (Laba, pela y corta)
 - Boso sa nomber di otro fruta cu por uza pa traha salada?Ta come e salada di fruta.

Fruta:

Fruta cu por come cu casca ta p.e:

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia ta:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita por slip y por gulie facil.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruum, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan!

Rima 1: Fiesta den Cunucu

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa number di diferente fruta.
- ❖ **Material:** Ilustracion di e rima: "Fiesta den Cunucu".
E carchinan di fruta for di e cahita: "Move Hopi, Come Bon".
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e ilustracion y ta conta kico nan ta mira.

E maestro ta bisa e rima. E muchanan ta menciona number di e frutanan y nan ta bisa kico ta e funcion di e frutanan den e rima.

Ta ripiti e rima.
Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:
 - Boso sa mas sorto di fruta?
 - Cua fruta por come cu casca?
 - Cua fruta ta come cu simia?
 - Cua fruta mester tene cuidou cu e simianan, ora di come nan?E muchanan ta haya turno pa bin scoge entre e carchinan di fruta:
Fruta cu por come cu casca, fruta cu por come cu simia.

Hunto ta bisa e rima.

Rima: "Fiesta Den Cunucu"

Na fiesta den cunucu
ta' tin hopi shimarucu.
Tambe un sorsaca
cu a toca maraca.
Shon Guyaba a gaba
con e por balia samba.
Pero esun cu a haci mas koket,
ta e patia bisti cu keds.

Fruta:

Fruta cu por come cu casca ta p.e:

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita por slip y por gulie.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruum, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan!

Rima 2:

Dos Porcion di Fruta

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona cuanto porcion di fruta, por uza pa dia.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
E carchinan di fruta for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta scucha e rima, despues ta bisa e nombenan di e frutanan, cu ta bin dilanti den e rima. E maestro ta duna turno pa scoge un carchi di fruta, cu ta menciona den e rima.

Ta ripiti e rima y ta combersa tocante contenido di e rima.

Pregunta:

- Dicon ta bon pa come fruta?
- Cuanto fruta mester come pa dia?
- Cuanto ta 1 porcion? (e cantidad)

E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel”.

Ta uza e hoki di fruta pa splica cuanto porcion di fruta por come pa dia.

E muchanan ta bisa e rima y ta mustra e cantidad di “dos” cu dede.

Rima: “Dos Porcion di Fruta”

Dos porcion ta bon 2x
Dos porcion di fruta ta bon
pa cuero, djente y bay baño bon.
Bacoba, mango y patia
ta duna energia.
y ta yen di vitamina,
Ay si puntra Dina.

Un porcion di fruta ta:

- 1 pida fruta.
- ½ copi di juice natural (100%) (4 fl.oz)
- ½ copi di salada di fruta fresco.
- ¼ copi di fruta seco (rasenchi of pruum)

2 porcion di fruta pa dia!

Cantica 1:

Batido di Bacoba

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa number di diferente fruta.
- ❖ **Material:** Bacoba
Lechi
Sucu
1 cup pa midi
1 osterizer
Cup chikito
E carchinan di fruta for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta menciona e articulonan cu a trece, depues ta scucha e cantica.
- Ta tene un combersacion di loke a scucha den e cantica.
- Pregunta:
> Cua fruta a uza pa traha e batido?
> Cua otro fruta por uza pa traha batido?
> Kico mas por traha cu fruta?
Ta ripiti e cantica y un mucha ta haya turno pa scoge entre e carchinan di fruta, e fruta cu e gusta mas.
- Ta canta e cantica, mientras ta traha e batido. Ora e batido ta cla, tur mucha ta haya un tiki pa purba.
- Cantica: “Batido di Bacoba”
E bacoba y e awa
tur den osterizer.
Un tiki lechi, tambe sucu
tur ta bati, bati, bati.
Gluk, gluk, gluk, m, m, m!
E batido si ta bon.
- Melodia: “Ik zag 2 beren” (Enbes di e bacoba ta canta: e guyaba, e sorsaca, e milon of e papaya).

Fruta:

Fruta cu por come cu casca ta p.e:

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita bo por slip y gulie.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruum, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan!

Cantica 2:

Dos Porcion!

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona cuanto porcion di fruta por uza pa dia.
- ❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** Ta canta e cantica y ta combersa di e contenido.

Pregunta:

- Ken por conta tocante kico e cantica ta bay?
- Cuanto ta 1 porcion? (cantidad).
- Cuanto porcion di fruta e cantica ta bisa cu por come pa dia?

Ta ripiti e cantica.

E muchanan ta bisa loke nan ta mira riba e “Guia pa un Bida Saludabel”. E maestro ta uza e hoki di fruta riba e “Guia pa un Bida Saludabel” pa trata cuanto porcion di fruta por come pa dia. Ta duna turno pa pone cuanto ta un porcion di fruta.

E muchanan ta canta e cantica, mientras ta muestra e cantidad di dos cu nan dedenan.

Cantica: “Dos Porcion”

Pida fruta sweet
Mita cop'i juice
Mita cop'i salad'i fruta
Fruta seco por

Dos porcion ta bon
Dos porcion ta bon
Dos porcion di fruta dushi
Si ta hopi bon

Melodia: Issie dissie dou Kinderzang en Kinderspel

Un porcion di fruta ta:

- 1 pida fruta.
- ½ copi di juice natural (100%) (4 fl.oz)
- ½ copi di salada di fruta fresco.
- ¼ copi di fruta seco (rasenchi of pruim)

2 porcion di fruta pa dia!

Storia 1:

Tamarein, Bon pa Griep

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico fruta ta saludabel.
- ❖ **Material:** E maestro ta trece algun tamarein.
E maestro ta traha un warapa di tamarein
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta haci algun pregunta relaciona cu e articulonan cu tin exponi riba mesa

E muchanan ta scucha e storia.

Pregunta:
 - Kico a pasa den e storia?
 - Con yama e fruta cu Shon Sofia a haya cerca Machi Fita?
 - Pakico Machi Fita a duna Shon Sofia e fruta ey?
 - Kico Shon Sofia a haci cu e tamarein?
 - Kico a pasa cu Shon Sofia? Dicon?
 - Dicon tamarein ta saludabel?

Resumen: Tamarein, Bon pa Griep

Shon Sofia a bishita su bisiña, Machi Fita. Shon Sofia a keha cerca Machi Fita cu su curpa no ta bon. E kier sa ta griep e ta bay haya. Machi Fita a dun'e un saco di tamarein. Machi Fita a bis'e cu e tin di traha juice cu e tamarein y beb'e. Shon Sofia a pon'e saco banda di dje den auto, pasobra e mester a bay busca su yiunan na zwemles.

E griep tawatin Shon Sofia cansa caba. El a pasa man pa un tamarein y come, e no a gusta e smaak, pasobra e tamarein tawata zuur. Ora el a pensa kico Machi Fita a bis'e con bon tamarein ta pa griep, el a come tamarein henter caminda. Ora el a yega cas el a traha un canica di juice cu e resto di tamarein y a bebe completo. Mas atardi Shon Sofia a haya un mal'i barica.

Pa colmo tawatin hende den baño, ora cu e tawatin mester di uza e baño. Shon Sofia a para troce dilanti baño te ora e por a dreতা.

Shon Sofia a yama Machi Fita bon rabia y bis'e cu el a dun'e tamarein dañá. Ora el a caba di zundra na telefon, Machi Fita a puntr'e si el a uza tur e tamareinnan.

El a bisa Machi Fita, cu ta esey mes el a haci. Machi Fita a splic'e cu e mester a casca e tamareinnan traha juice cu nan y beb'e dos glas pa dia te ora e griep pasa. Shon Sofia a siña su les bon.

Otro biaha ora e haya griep e ta busca tamarein cerca Machi Fita y ta traha juice y bebe dos glas pa dia te ora su griep pasa.

E juice di tamarein di berdad ta santo remedi pa griep.

Fruta ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- fruta ta duna e curpa vitamina pa no bira malo lihe, p.e. vitamina C cu tin den fruta ta bon contra griep.
E ta yuda e cuero keda limpi y ta yuda e carni djente keda saludabel.
- ta contene hopi fibra e.o: papaya, guyaba, pruum, rasenchi.
- fruta ta duna e curpa energia pa move hopi.

Algun fruta cu hopi vitamina C ta: apelsina, mandarin, lamunchi, shimarucu, tamarein, kiwi, strawberry.

Corda laba fruta prome cu come.

Tamarein, bon pa griep.

Shon Sofia ta di bishita cerca su bisia, Machi Fita. “Mi no ta sinti mi bon, Machi Fita. Mi tin manera un calafriu, mi kier sa cu mi ta bay haya griep.” Machi Fita a bisa: “Mi tin algo pa yuda bo!”, El a lanta bay den cushina y a trece un saco di tamarein. “Tuma ‘ki! Ki ora cu mi tin griep, mi ta traha juice di tamarein y ayo griep. Santo remedi esaki ta!” Shon Sofia a tuma e saco di tamarein y a bis’e: “Masha danki, Machi Fita. Mi ta busca e muchanan na zwemles prome, ora mi bin bek mi ta traha e juice di tamarein.” Contento Shon Sofia a subi auto, el a pone e saco di tamarein banda di dje. “Aah ah ahha chu!”, Shon Sofia a dal un niester asina duro cu e mes a spanta. “Ay no!, e griep aki si tin mi cansa. Mi kier sa cu mi ta come un tamarein aworaki caba pa wak si e ta yuda.

Shon Sofia a tira man den e saco, saca un tamarein pel’e y cuminsa come. “Rrrrrr, e tamarein aki si ta zuur, pero Machi Fita a bisa cu e ta santo remedi.” Shon Sofia a coy un otro tamarein y henter caminda el a come tamarein. El a busca e muchanan na zwemles y despues a bay cas. Ora el a yega cas, el a traha juice cu e resto di tamarein. “Hmm, juice di tamarein si ta dushi!”, Shon Sofia a bisa y el a bebe tur e juice cu el a traha. Muchanan, mas atardi Shon Sofia a cuminsa sinti su barica ta borota. E ta troce y na careda e ta bay baño. Ata!, ora el a yega baño tin hende den baño. Shon Sofia a para troce dilanti porta di baño, “Ken ta eyden?, Pura, mi no por wanta mas!”

Ata! Porfin Shon Sofia por a drenta baño. Muchanan, Shon Sofia a haya un mal’i barica, cu no ta co’i conta. Varios biaha mas Shon Sofia a bay baño e atardi ey. Ay ay ayaa ... Shon Sofia tawata hopi rabia cu Machi Fita. El a yama Machi Fita na telefon: “Hallo! Machi Fita?, Ey, bo sa cu e tamareinnan cu bo a duna mi ta dañá no! Mi a haya un mal’i barica masha pisa!” Ora Shon Sofia a stop di zundra y Machi Fita a haya chens pa papia, el a bisa: “Shon Sofia, no bisa mi cu bo a traha tur e tamareinnan e na juice y beb’e completo!” Shon Sofia a keda keto, despues el a puntra Machi Fita: “Mi a come tamarein y ora mi a yega cas mi a traha juice cu e resto y bebe tur e juice. Dicon, mi no mester a haci asina?” “Shon Sofia, p’ese y bo a haya mal’i barica, pasobra bo mester a traha juice di tamarein y bebe dos glas pa dia. E resto bo ta traha otro dia!”, Machi Fita a contesta. Awor Shon Sofia a bin comprende dicon e tamarein a dun’e mal’i barica. Di e dia ey, cada biaha cu Shon Sofia haya griep, e ta busca tamarein cerca Machi Fita. E ta traha un canica di juice di tamarein, pon’e den frigidare y ta bebe dos glas so pa dia, te ora e bira bon.

Storia 2:

Shon Heks A Haya Un Bon Les!

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico fruta ta saludabel.
- ❖ **Material:** E siguiente popchinan di teatro di popchi: Shon Heks, un coneu y un kabouter
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta combersa cu Shon Heks, e kabouter y e coneu.

Despues e maestro ta conta e storia.

Na final, e muchanan ta contesta algun pregunta tocante e storia.

Pregunta:

- Kico a pasa Shon Heks?
- Kico a haci pa yud'e?
- Kico Pochi a bisa Shon Heks tocante fruta?
- Dicon fruta ta saludabel?

Resumen di storia: “Shon Heks A Haya Un Bon Les!”

Un dia Rufi, e coneu, a yega cas di Pochi, na careda. Rufi a tende kehamento ta sali for di e cas di Shon Heks. Door di miedo e no a drenta pa mira ta kico a pasa e heks. Rufi a bay busca Pochi, e kabouter, pa bay cu ne. Ora nan a yega na cas di Shon Heks, Pochi a wak door di bentana, pero e no a mira nada. El a drenta paden, bay den camber y a mira e heks drumi riba cama. E heks yen di dolor a pidie pa yud'e. Pochi a keda para yen di miedo. E heks tawatin dolor di barica, dos dia caba e no a bay af. Pochi a corda loke su mama a siñ'e: “Pruim ta bon pa ora bo barica ta cera.” Pochi a manda Rufi na su cas pa busca pruum den frigidare. Despues cu Shon Heks a come pruum y bebe e juice, nan a traha bon. El a bay baño y su dolor di barica a kita. Prome cos cu Pochi a haci ta kita e borchu cu ta bisa ‘Shon Heks; e heks cu no gusta fruta.’ Pasobra awor si e heks ta come dos fruta tur dia y e ta bebe hopi awa.

Fruta ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- fruta ta duna e curpa vitamina pa no bira malo lihe, p.e. vitamina C cu tin den fruta ta bon contra griep.
E ta yuda e cuero keda limpi y ta yuda e carni djente keda saludabel.
- e ta contene hopi fibra e.o: papaya, guyaba, pruum, rasenchi.
- fruta ta duna e curpa energia pa move hopi.

Algun fruta cu hopi vitamina C ta: apelsina, mandarin, lamunchi, shimarucu, tamarein, kiwi, strawberry.

Corda laba fruta prome cu come nan.

Shon Heks a haya un bon les!

Pochi ta un kabouter masha balente y sabi. Pochi a caba di bari y laba tur e bentanan di su cas, p'esey e ta cansa. El a bay prepara un baki cu fruta dushi p'e come. Net e ta bay sinta na mesa cu su comch'i fruta, el a tende grito pafo y batimento na porta. "Pochi, Pochi!"

Pochi a habri porta y a topa cu Rufi, e coneu. "Ki pasa bo Rufi?", Pochi a puntra. "Algo ... algo a pasa e heks! Mi, mi, mi a tende masha kehamento for di su cas! " di baina Rufi por a papia. "Pakico bo no a drencia wak kico a pas'e?", Pochi a puntra. "Loco bo ta?, Mi tin duele di e heks ey, pero mi so si no ta drencia! Bo ta bay cu mi?", Rufi a puntra Pochi. Kabouter Pochi tambe tawatin hopi miedo, pero e no kier a mustra esey. "Warda mi un rato, mi ta bisti mi bachi." Kabouter Pochi a bisti su bachi di kabouter y el a bay cu Rufi.

Nan a cana, cana y cana. Porfin nan a yega cas di e heks. Riba e porta tin un borchi skirbi: "Shon Heks; e heks cu no gusta fruta." Pochi a wak door di e bentana sushi di e cas. E no por a wak nada, pero nan ta tende e heks keha si: "Yuda mi, yuda mi!" Kabouter Pochi a dicidi di drencia den e cas y pocopoco el a habri e porta. Yen di miedo el a bay paden y Rufi a bay su tras. Pocopoco nan ta cana bay den direccion di e camber for di unda e kehamento ta bin. Manera nan a drencia den e camber e heks a lanta su cabes un tiki y bisa: "Yuda mi, yuda mi!" Pochi a keda keto keto para, pero Rufi si a saca un careda, core bay.

E heks a hisa su cara un biaha mas y bisa: "Mi tin hopi dolor, yuda mi!" Pochi a tranca un rato, pero na cara di e heks el a mira cu e tawatin hopi dolor. Pochi a haya un briyo y pocopoco el a cana bay na e cama di e heks. "Na unda bo tin dolor?", Pochi a puntra e heks. "Ay, mi barica!", e heks a keha. "Bo tin diarea?, bo a bay baño awe?", Pochi a puntra. "No, au, au, mi tin dos dia, au, au, caba cu mi no por a bay! Mi barica ta cera!", e heks a keha. Ya Pochi sa caba kico a pasa e heks. "Bo ta come fruta tur dia?", el a puntra e heks.

E heks a bira wak y puntra: "Fruta?, bo no por lesa?, wak riba e porta di mi cas!" "Hmm, esey ta e causa di bo problema. Bo mester come fruta tur dia pa yuda bo tripanan traha bon y ademas fruta ta saludabel, tambe pa henter bo curpa", Pochi a bisa e heks. E heks a yora mas duro: "Ami no ta gusta fruta, au au, mi tin dolor!" Pochi no sa ki pa haci awor, el a cuminsa cana den e cas. "No bay, no bay laga mi!", e heks a grita. "Yuda mi, mi tin asina hopi dolor cu mi no por lanta. Yuda mi!"

Pochi a para keto un rato y pensa ki pa haci. "Aha, awor mi sa! Mi mama a siña mi cu ora bo barica ta cera, ta bon pa come pruum. Pero bo mester come si! Si bo no come pruum, bo no ta bay baño y bo dolor di barica no ta kita", Pochi a bisa e heks. E heks a dicidi di sigui Pochi su conseho.

Pochi a bay pafo rondia Rufi y a bis'e: "Bay mi cas! Den frigidaire bo ta haya un paki pruum y un boter di juice di pruum. Bin cu nan pa mi!" "Warda mi pafo si, ami no ta drencia paden!", Rufi a bisa y el a ranca un careda pa cas di Pochi y den un rato el a bin bek cu loke Pochi a pidie. Pochi a pasa man pa e boter di juice di pruum y e paki di pruum fresco y el a bay cu nan den camber di Shon Heks. Keto bay e heks ta na yoramento: "Au, au!"

"Lanta sinta Shon Heks, bo mester come un par di pruum y bebe un glas grandi di juice di pruum! esey lo yuda bo!", Pochi a bisa. E heks a lanta sinta yen di dolor. El a come e pruum y a trek un cara mahos, pero a sigui come. Despues el a bebe e glas grandi di juice di pruum. "Ay Pochi, ainda mi barica ta dolor!", el a bisa. "Shon Heks, bo mester tin pasenshi! Duna nan chens pa nan traha!", Pochi a bisa.

Berdad despues di un rato e heks su barica a cuminsa traha, el a core bay baño. Ora el a caba den baño, el a laba su man bon. El a bin bek cerca Pochi y a bisa: "Masha danki, e pruim a yuda hopi bon!"

Prome cu tur cos Pochi a kita e borchi: 'Shon Heks, e heks cu no gusta fruta'. Pasobra awor si e heks ta come 2 fruta pa dia y ta bebe hopi awa!

Matematica 1: Cua Ta Mas Pisa?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente fruta.
- ❖ **Material:** 1 balansa.
1 macuto cu diferente sorto di fruta. (di diferente grandura)
- ❖ **Instruccion:** Meymey den kring tin un balansa y un macuto cu diferente sorto di fruta. E muchanan ta bisa number di e frutanan y ta haya sa number di esunnan cu nan no conoce.
- E maestro ta duna turno pa describi un fruta, despues ta trata grandura di e frutanan.
- Pregunta:
- Tur fruta ta mes grandi?
 - Cua fruta ta mas pisa?
 - Cua fruta ta pisa menos?
 - Con por haya sa con pisa e frutanan ta?
(reaccion di e muchanan)
- Un mucha ta haya turno pa scoge dos fruta, e ta bisa number di e frutanan y e ta pisa e frutanan den su man pa calcula cua ta mas pisa. E ta uza e balansa pa e controla si el a calcula bon. E maestro ta duna diferente turno y cada biaha e mucha na turno ta scoge dos fruta, e ta bisa number di e frutanan, e ta calcula y pisa nan riba balansa.
- E conceptonan cu ta uza: mas pisa – mas lihe – mes pisa.
- Ta duna dos mucha turno, cada un ta scoge un fruta y ta bisa ken su fruta ta mas pisa. Un otro mucha ta pisa nan pa controla ken a bisa e concepto corecto.

Fruta:

Fruta cu por come cu casca ta p.e:

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita por slip y gulie.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruim, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan.

Matemática 2: Rasenchi pa Parti

❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico fruta ta saludabel.

❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
1 caha di rasenchi.
1 napkin pa cada mucha.
1 telep
1 cuchara di te.
1 cuchara di sopi.

❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa loke nan ta mira.

Pregunta:

- Ki sorto di alimento rasenchi ta? (fruta)
- Di cua fruta rasenchi ta bin? (druif)
E maestro ta muestra e muchanan e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta trata esaki. E muchanan ta bisa nomber di e frutanan cu tin riba e “Guia pa un Bida Saludabel”.

Pregunta:

- Bo sa Number di otro fruta.
- Pakico fruta ta saludabel?
E muchanan ta mira y compara tamaño di 3 diferente cuchara. (grandi, mediano y chikito). E maestro ta uza e 3 cucharanan pa pone rasenchi riba 3 napkin. E muchanan ta compara cantidad.

Pregunta:

- Den cua cuchara tawatin mas hopi rasenchi?
- Den cua cuchara tin menos rasenchi?
- Cua napkin tin mas hopi rasenchi y dicon?
- Cua napkin tin menos rasenchi y dicon?
- Con nos ta haya sa si e contesta ta corecto?
- Con por parti rasenchi pa tur mucha haya mes hopi? (reaccion di e muchanan)
Tur mucha ta haya un napkin cu rasenchi.

Pregunta:

- Tur mucha a haya mes hopi?
- Con por sa si tur mucha a haya mes hopi?
Despues cu a soluciona e problema aki, ta come e rasenchinan.

Fruta ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- fruta ta duna e curpa vitamina pa no bira malo lihe, p.e. vitamina C cu tin den fruta ta bon contra griep. E ta yuda e cuero keda limpi y ta yuda e carni djente keda saludabel.
- e ta contene hopi fibra e.o: papaya, guyaba, pruin, rasenchi.
- fruta ta duna e curpa energia pa move hopi.

Algun fruta cu hopi vitamina C ta: apelsina, mandarin, lamunchi, shimarucu, tamarein, kiwi, strawberry.

Corda laba fruta prome cu come nan.

Movecion: **Ban Yuda Buchi Juan**

❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente fruta.

❖ **Material:** Tamborin.

E carchinan di fruta for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”.
Un macuto (pa pone e carchinan aden)

❖ **Instruccion:** (Ta uza e tamborin pa toca e ritmo riba cua ta haci diferente movecion).

Wega:

Storia: Ban yuda Buchi Juan.

Buchi Juan tin hopi mata di fruta. Ta cana bay na e cunucu.

➤ Movecion: Cana.

Falta un poco mas pa yega e cunucu, ta huppel pa yega.

➤ Movecion: Huppel.

A yega na e cunucu, wak pa no trapa e matanan. Cana cu cuidou.

➤ Movecion: Cana pocopoco.

➤ Buchi Juan a pidi pa yud’e piki lamunchi. Ta rek piki lamunchi y ta sak pone lamunchi den saco.

➤ Movecion: Rek y sak.

Algun lamunchi a lora bay. Sak piki nan.

➤ Movecion: Sak, lanta y bolbe sak.

Ta sigui piki fruta, ban piki mispel y mango. Nan ta te na halto aya. Rek riba tenchi pa yega.

➤ Movecion: Rek.

Tin algun mispel cu ta hopi halto den palo. Ta bula pa coy nan.

➤ Movecion: Bula.

Ta yuda Buchi Juan hark e foyonan.

➤ Movecion: Move e curpa di robes pa drechi.

Den Buchi Juan su cunucu tin hopi dori. Ta bula mescos cu e dorinan.

➤ Movecion: Hurk y bula.

Hopi chuchubi a drenta den cunucu pa come e frutanan di Buchi Juan. Hala habri nan ta bula rond.

➤ Movecion: Cana cu brasa habri.

Ora e chuchubinan a wak e wantomba di Buchi Juan su cunucu, nan tur a bula bay.

➤ Movecion: Core cu man habri.

Buchi Juan ta contento cu nos a yud’e, el a pone musica toca pa nos balia.

➤ Movecion: Balia.

Buchi Juan a trece awa pa nos bebe, pasobra nos ta cansa. Nos ta sinta abou pa bebe awa.

➤ Movecion: Sinta abou.

Ta recapitula loke nos a haci awe. Buchi Juan a pone un macuto cu e carchinan di fruta cla pa nos haci un wega.

Wega:

Scoge un carchi di fruta for di e macuto, bisa e number di e fruta y bisa si ta un fruta cu tin den Buchi Juan su cunucu.

Fruta:**Fruta cu por come cu casca ta p.e:**

- appel, peer, strawberry, druif, macapruim, casho, plum, peach, apricot, guyaba etc.

Fruta cu ta zuur ta p.e:

- lamunchi, tamarein etc.

Fruta cu ta crece na Aruba ta p.e:

- lamunchi, macapruim, amandel, sorsaca, casho, kenepa, mispel, guyaba, papaya, tamarein, mango, granatapel, patia, dader, melon, coco, shimarucu, scopapel, etc.

Fruta cu ta come cu simia ta:

- strawberry, bacoba, kiwi, dader, guyaba etc.

Fruta cu mester tin cuidou ora di come nan (pa no guli pipita):

- shimarucu, pasobra e tin hopi simia.
- kenepa, pasobra e pipita por slip y gulie.

Fruta cu por come seco ta p.e:

- rasenchi, pruum, figo, dader, etc.

Corda laba fruta prome cu come nan.

Obra di man 1: Baki di Fruta

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico fruta ta saludabel.
- ❖ **Material:** 1 “vouwblaadje” pa cada mucha.
1 A4 cu 4 fruta pinta.
Sker.
Prikpen y prikmat.
Lijm y cuashi
Papel di colo.
1 baki traha caba.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e baki, cu ta traha caba, ta menciona nomber y colo di e frutanan.
- Ta sigui cu e combersacion. E maestro ta splica pakico fruta ta saludabel.
- Pregunta:
- Dicon ta bon pa come fruta tur dia?
 - Kico e fruta ta duna e curpa?
 - Kico mi por haci cu un appel, anasa, mango, papaya etc.
- Tarea:
- Vouw/traha un baki, uzando e metodo “16 vierkantjes”.
- Kleur e frutanan den e colonan corecto.
- Corta/prik y plak e frutanan na rand di e baki. E muchanan mes ta scoge cua fruta ta plak y ta pensa con pa traha un man pa e baki.
- E muchanan ta admira trabou di otro, ta papia tocante nan fruta preferi y ta splica dicon nan gusta e fruta ey.

Fruta ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- fruta ta duna e curpa vitamina pa no bira malo lihe, p.e. vitamina C cu tin den fruta ta bon contra griep. E ta yuda e cuero keda limpi y ta yuda e carni djente keda saludabel.
- e ta contene hopi fibra e.o: papaya, guyaba, pruum, rasenchi.
- fruta ta duna e curpa energia pa move hopi.

Algun fruta cu hopi vitamina C ta: apelsina, mandarin, lamunchi, shimarucu, tamarein, kiwi, strawberry.

Corda laba fruta prome cu come nan.