

Healthy Land

Children will think about the effects of healthy foods as opposed to unhealthy alternatives as they play this board game.

* Try This!

Use double-sided tape or glue to paste a copy of the game to a piece of cardboard to make it into a real board game. (You might also laminate the paper first.) You can also send the game home for children to play with their families.

Children will:

- < Reinforce their understanding of healthy foods and drinks
- < Engage in basic rule-based play
- < Build math skills

Materials:

- < Small blocks or any small, colored manipulatives as game pieces
- < Six index cards (numbered as follows: 1, 1, 2, 2, 3, 3)
- < Copies of the Adventure in Healthy Land game on page 74 (one for every three or four children)

Activity:

During a large group meeting, share the game board and point out the pictures. Say that in this game, landing on anytime foods gives them energy to play with the Sesame friends!

Demonstrate the rules by modeling:

1. Choose a game piece (a manipulative or small block). Place number cards facedown and let a child choose from the deck.
2. Start at Salad Meadow. Move the game piece forward the number of spaces on the card. If you land on an anytime food, you get to choose another card. If you land on a sometime food, stop on that space until your next turn. (After each move, place card in discard pile. If you run out of cards, shuffle cards from discard pile and use again.) The goal is to get all pieces to the end.
3. Place the games on a shelf in your room. Groups of three or four children can play during free time.



La Tierra Saludable

Los niños pensarán en los efectos de los alimentos saludables, en lugar de las alternativas poco saludables mientras juegan este juego de mesa.

* ¡Inténtelo!

Use cinta adhesiva o pegamento para adherir una copia del juego a un pedazo de cartón y convertirlo en un tablero de verdad. (También puede laminar previamente el papel). Además, puede enviar el juego a casa con los niños para que jueguen con su familia.

Los niños van:

- < a reforzar su comprensión de los alimentos y bebidas saludables.
- < a participar en juegos con reglas básicas.
- < a desarrollar destrezas matemáticas.

Materiales:

- < Bloques pequeños o cualquier objeto manipulable pequeño y colorido que sirva como pieza para el juego
- < 6 tarjetas (numeradas de la siguiente manera: 1, 1, 2, 2, 3, 3)
- < Copias del juego **Aventuras en La Tierra Saludable** de la página 74 (una para cada tres o cuatro niños)

Actividad:

Durante una reunión del grupo entero, comparta el juego de mesa y señale las ilustraciones. Dígales que en este juego, caer en alimentos de cualquier tiempo les da la energía para jugar con los amigos de **Sesame Street!**

Demuéstreles las reglas con un ejemplo:

1. Escoja una pieza del juego (objeto manipulable o bloque pequeño). Ponga bocabajo las tarjetas numeradas y deje que un niño saque una del paquete.
2. Comience en el **Prado de la ensalada**. Avance la pieza el número de espacios en la tarjeta. Si cae en un alimento de cualquier tiempo, puede elegir otra tarjeta. Si cae en un alimento de unas veces, deténgase en ese espacio hasta su próximo turno. (Después de cada turno, coloque la tarjeta en el grupo de las eliminadas. Si se acaban las tarjetas, mezcle las tarjetas del grupo de las eliminadas y vuélvalas a usar). El objetivo es que todas las piezas lleguen hasta el final.
3. Coloque los juegos en un estante del salón. Los niños pueden jugar en grupos de tres o cuatro durante el tiempo libre.



Handout: Healthy Land (see page 73)

Adventure in Healthy Land

START

Salad Meadow

Banana Bend

Bananas are a fruit. What's your favorite fruit?

Move 2 spaces.

Raspberry Patch

Name another red fruit.

Move 1 space.

Orange Grove

Name another healthy, round food.

Move 1 space.

FINISH!

Illustrations include: a bowl of salad, a lollipop, a slice of Swiss cheese, a tomato, a banana, a carton of lowfat cow milk, a glass of milk, a carrot, a cupcake, an avocado, a chicken, a turkey, a corn cob, a cookie, and a broccoli.



healthy habits for life

Nemours Health & Prevention Services

KidsHealth KidsHealth.org

Aventuras en La Tierra Saludable

COMIENZO

El Prado de la Ensalada

La Curva de la Banana

La banana es una fruta. ¿Cuál es tu fruta favorita?

Mueve 2 espacios.

El Terreno de la Frambuesa

Nombra otra fruta roja.

Mueve 1 espacio.

La Arboleda de Naranjos

Nombra otro alimento redondo y saludable.

Mueve 1 espacio.

¡FINAL!