

Picnic progresivo en el parque

¡Hagamos un picnic progresivo en el parque! Un picnic progresivo es una especie de búsqueda del tesoro para disfrutar de la comida. También es una forma fantástica de conocer los parques de la zona mientras se mantiene activo al aire libre.

Materiales necesarios:

- Tarjetas pequeñas o trozos de papel para los números
- Imágenes de lugares que podrían encontrarse en un parque (como una imagen de un tobogán, un estanque, barras de mono, etc.) - si lo prefieren, pueden usar palabras en lugar de imágenes
- Dos bolsas de plástico con cierre
- Comida para el picnic
- Cinco bolsas de papel para guardar la comida del picnic, etiquetadas del 1 al 5
- Desinfectante de manos o toallitas desinfectantes para mantener las manos limpias mientras se desplazan por el parque
- Una hielera con hielo, paquetes de gel o jugos congelados para mantener la comida fría y segura; un carrito o hielera con ruedas puede ser útil para transportar artículos por el parque



Empieza por:

- Decide qué comida o bebida incluirás en tu picnic. Algunas ideas incluyen sándwiches, fruta y verdura cortada, palitos de queso o bebidas refrescantes (agua con sabor a fruta, jugo de fruta 100% natural, leche baja en grasa). Intenta incluir productos de cada uno de los cinco grupos de alimentos de MiPlato (granos, frutas, verduras, proteínas y lácteos).
- Coloca una porción de cada comida o bebida en las bolsas de papel para cada persona que asistirá al picnic. Por ejemplo, si van a asistir tres personas, coloca tres naranjas en una de las bolsas de papel.
- En una de las bolsas con cierre, coloca las fotos de los lugares del parque.
- En la otra bolsa con cierre, coloca las tarjetas numeradas del 1 al 5.



En el parque:

- Pide a una persona que dibuje la imagen o palabra de un parque en la bolsa resellable. Este es tu primer destino. Al llegar, saca un número de la otra bolsa con cierre.
- Selecciona la bolsa de papel que coincida con el número. Esta es la primera comida del picnic.
- Después de comer el contenido de la bolsa, jueguen en ese lugar.
- Asegúrate de desechar los envoltorios, las cáscaras y la basura antes de pasar al siguiente lugar.
- Repite la selección del lugar y luego el número de la bolsa de papel con el siguiente alimento hasta que se hayan seleccionado y consumido los cinco lugares/alimentos.
- La última parada podría ser un premio especial en casa o de camino a casa, como una paleta de fruta congelada o un batido de frutas. Visita food.unl.edu para obtener ideas de recetas. Haz que la emoción de volver a casa sea igual de divertida.

Esto se puede hacer como parte de un viaje por carretera para que el viaje transcurra más rápido. ¡Los picnics progresivos son divertidísimos!