



Actividad de lavado de manos con canela y aceite de Héroe de Alimentos



Suministros necesarios:

- Canela molida o nuez moscada molida
- Aceite vegetal u otro aceite para cocinar
- Agua
- Jabón para manos
- Toallas de papel

Tiempo de preparación: 1 minuto

Tiempo de la actividad: 10 minutos

Instrucciones:

1. Coloque un pedazo de toalla de papel (o periódico viejo) sobre una mesa o mostrador. Pídale a su hijo que coloque sus manos sobre la toalla de papel.
2. Vierta aproximadamente una cucharadita de aceite de cocina en las manos de su hijo.

Visite FoodHero.org/es para más actividades de lavado de manos

3. Luego, agite la canela molida en las manos de su hijo. Pretenda que la canela son gérmenes imaginarios.
4. Anime a su hijo a frotar la canela y el aceite alrededor de todas las superficies de sus manos.
5. Ahora invite a su hijo a intentar lavarse las manos con agua fría de la llave:
 - Primero, pídale a su hijo que coloque las manos debajo del agua fría de la llave. Note lo que pasa. ¿Se desprende la canela o el aceite? ¿Qué pasa si se frotan las manos bajo el chorro de agua fría?
 - En segundo lugar, haga que su hijo presione sus manos sobre una hoja de papel nueva. ¿Qué sucede? ¿El agua fría de la llave lavó nuestros “gérmenes” de canela?

6. Ahora invite a su hijo a lavarse las manos de manera diferente para eliminar la canela:

- Primero, pregúntele a su hijo qué deberíamos intentar de manera diferente. Si no se le ocurre por sí solo, pídale que intente lavarse las manos con agua tibia y jabón.
- Segundo, después de que se haya lavado las manos, pida que su hijo presione las manos en el lado limpio de la toalla de papel. ¿El jabón y agua ayudaron a eliminar toda la canela esta vez? ¿Se lavaron todas las partes de las manos? En caso que no, pregúntele a su hijo cómo podría lavarse las manos de una manera diferente para asegurarse que eliminan toda la canela de sus manos.

7. Mientras habla sobre las diferencias en la forma en que se lava las manos, pregúntele a su hijo sobre las lecciones que ha aprendido:

- ¿Cuáles son las tres cosas necesitamos para eliminar los gérmenes? Posibles respuestas:
 - Jabón
 - Agua tibia
 - Fregar las manos
- Siempre que nos lavamos las manos, ¿qué diferentes partes de nuestras manos debemos asegurarnos de frotar muy bien con jabón? Posibles respuestas:
 - Debajo de nuestras uñas
 - Cada dedo
 - Entre nuestros dedos y pulgares
 - La parte delantera y trasera de nuestras manos
 - Nuestras muñecas