GN-000-24, CCNE: Cómo cocinar con los alimentos aprobados por WIC

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: CCNE: Cómo cocinar con los alimentos aprobados por WIC

Developed by: Texas WIC State Office

Date Developed: 10/2010

Approved by: Texas WIC State Office

NE Code: GN-000-24

Class Description: This class uses group discussion and a video that includes recipes to encourage participants to cook meals at home using WIC foods. The instructor will guide the follow up discussion and get participants to share ideas about home cooked meals, getting kids involved in the kitchen and easy recipes using the WIC foods.

Target Audience: Children and Parents

Type of Learning Activities: Video, discussion, optional cooking/ tasting demo, optional hands on activity.

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: GN-000-24, CCNE Cómo cocinar con los alimentos aprobados por WIC

Item	Notes for Planning the Session
Learning Objective(s) *– What will the clients gain from the class?*	By the end of the session, participants will: • Share recipes and ideas for cooking at home, and using WIC foods. • Name one way they can get their kids involved in the kitchen or in planning family meals.
Key Content Points *– What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.*	1. Cooking at home is healthier, more affordable and can be fun for you and your family. 2. Getting kids involved with cooking creates lifelong healthy habits for your children and helps families spend time together.
Materials *– List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.*	• DVD "Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable" Stock No. DV0609 • DVD player • Board or flipchart and markers • Clip boards • Recipe card hand out attached. • (Optional) WIC approved food samples for tasting. Examples include sliced fruit or vegetables, whole wheat bread, dry cereal, etc. • (Optional) Two reusable grocery bags with 3 WIC approved foods items in each. WIC foods may be real, food models, or pictures.
Resources *– Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.*	• Su Guia de Alimentos de WIC Stock No. 13-06-13178A
Class Flow & Set Up *– Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*	Consider putting chairs in a large semi-circle and leave room for baby strollers and carriers. Plan to sit in a circle with the class. (Optional Activity: prepare snack before class so it is ready to pass out during the ice breaker for participants to sample. If doing so, make sure to follow proper food safety practices.)

Part 2: Session Outline

Lesson: GN-000-24, CCNE Cooking with WIC Approved Foods

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: *Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda exploring ground rules, making announcements, etc.*	Después de presentarse, diga algo como: “En nuestras vidas tan ocupadas a veces parece ser más fácil y económico comprar comida rápida, o alguna comida ya preparada y empacada. Hoy vamos a hablar de nuestros pensamientos e ideas de cocinar en casa. Vamos a ver un video sobre los beneficios de usar los alimentos de WIC y de preparar comidas caseras para la familia. También compartiremos recetas e ideas de comidas saludables y bocadillos rápidos que se pueden hacer con los alimentos de WIC”.
Icebreaker: *Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.*	Pida que los padres se presenten y nombren uno de los alimentos aprobados por WIC sobre el cual les gustaría saber más (es decir, cómo usarlo en una receta, cómo cocinar con él o cómo almacenarlo). (Actividad opcional: ofrezca algunos alimentos aprobados por WIC como bocadillos de muestra).
Activities: *For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.*	**Video:** Antes de ver el video, distribuya la hoja de recetas. Explique que todas las recetas que van a ver en el video están en la hoja. Además, hay espacio en blanco al dorso para que apunten otras recetas que oyen de otros padres y que les gustaría probar. También reparta a los padres tablillas con sujetapapeles y algo para escribir. Miren el segmento 3 “Cómo cocinar con alimentos aprobados por WIC" (8:50 minutos en inglés, 9:41 minutos en español). Del DVD “Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable" Stock No. DV0609 **Actividad práctica opcional:** Cómo planear la comida en 5 minutos Divida la clase en grupos pequeños o en parejas si es necesario. Dele a cada grupo una bolsa reusable de compras que contenga 3 alimentos aprobados por WIC. Los alimentos pueden ser verdaderos, fotos o muestras. Por ejemplo, una bolsa puede tener zanahorias, arroz y frijoles. Dígale a cada grupo que piense en una receta o comida que prepararía con los ingredientes de la bolsa de compras. Pueden usar otros ingredientes, aprobados o no por WIC, para crear el plato, pero la meta es incluir en la receta los 3 alimentos aprobados por WIC. Deles a los grupos un minuto para planear la comida (¡y que sean creativos!). Pídales a los grupos que intercambien sus ideas para comidas, y para ver si tienen

Item	Notes for Conducting the Session
	ideas para otras combinaciones. **Plática:** Para la parte de la plática, los padres ya no tienen que estar en grupos pequeños ni en parejas y deben formar un grupo grande. Hágales preguntas que les animen a expresar sus ideas y hablar de sus experiencias de cocinar con alimentos de WIC, preparar comidas en casa y hacer que los niños ayuden en la cocina. Use el rotafolio o pizarrón para escribir las ideas y recetas de los padres. Algunos posibles temas son: • Díganos cómo usa los alimentos de WIC para hacer comidas y bocadillos en la casa. • ¿Qué recuerdos tiene de un momento cuando dejó que los niños le ayudaran en la cocina o con la planeación de las comidas de la familia? • Piense en una comida que preparó en la casa, y luego en una comida que compró en un restaurante o ya preparada de la tienda. ¿En qué se diferencian? [Costo, contenido nutritivo, tiempo.] • Cuéntenos sobre una vez que trató de presentar un nuevo alimento o comida a su familia y cómo reaccionó. • ¿Qué consejos tiene para ahorrar tiempo que hagan más fácil cocinar en casa? [Planear de antemano, alentar la participación de los niños para que ayuden, preparar suficiente para tener sobras].
Review and Evaluations: *Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.*	Repase las ideas que formuló el grupo. Si ha escrito estas ideas en un rotafolio o pizarrón durante la plática, repase esta lista de ideas. Luego pregunte: • ¿Qué receta nueva o alimento de WIC piensa probar con su familia? • ¿Qué tarea divertida puede dar a sus hijos para que ayuden en la cocina?
Personal Review of Session (afterward): *Take a few*	***What went well?***

Item	Notes for Conducting the Session
moments to evaluate the class. What will you change?	***What did not go as well?*** ***What will you do the same way the next time you give this class?***
Supplemental Information – *Describe any attachments and include any other needed information.*	Sitios web con recetas adicionales para los padres: http://texaswic.dshs.state.tx.us/wiclessons/ Haga clic en a la opción "Recetas". www.fruitsandveggiesmorematters.org

.