

Strong4Life Mealtime Conversation Starters

Positive mealtime conversations encourage communication and help develop language skills. While it's important to talk a little about food, mealtime is also an opportunity to support social-emotional development and extend classroom learning.

Talk About the Food

- **Name** the foods and drinks being served.
- **Ask**, “Which food was your favorite?”
- **Talk** about hunger and fullness:
“I know I'm hungry because my stomach is rumbling. Do you feel hungry?”
“Does your stomach feel full?”

Extend Classroom Learning

- **Use math talk:** Count pieces of food or use words like “more/less” or “bigger/smaller”.
- **Incorporate science:** Explain where a food comes from: Does it grow underground? Above ground? In a tree?
- **Extend social studies:** Discuss foods that may grow in your community or come from other cultures.

Support Social-Emotional Development

- **How** are you feeling today?
- **What** was the most fun part of your morning/day?
- **What** are you looking forward to doing later today?
- **If** you could be a _____ (animal, book character, community helper, etc.), what would you be? Why?
- **Can** you name one thing you are thankful for?



Strong4Life presenta temas de conversación para la hora de la comer

Las conversaciones positivas a la hora de comer fomentan la comunicación y ayudan a desarrollar destrezas en el lenguaje. A pesar de que es importante hablar un poco acerca de los alimentos, la hora de comer brinda también la oportunidad de ayudar al desarrollo social-emocional y extender el aprendizaje del salón de clases.

Habla acerca de los alimentos

- **Menciona** los alimentos y bebidas que se están sirviendo.
- **Pregunta**, “¿cuál fue tu alimento favorito?”
- **Hablen** acerca del hambre y la llenura:
“Sé que tengo hambre porque mi estómago está haciendo ruido.
¿Sientes hambre?”
“Se siente lleno tu estómago?”

Extiende el aprendizaje del salón de clases

- **Usa las matemáticas:** Cuenta los alimentos o usa palabras como “más/menos” o “mayor/menor”.
- **Incorpora las ciencias:** Explica de donde vienen los alimentos:
¿Crece este alimento bajo la tierra?
¿Sobre la tierra? ¿En un árbol?
- **Extiende los estudios sociales:** Discute los alimentos que pueden sembrarse en tu comunidad o que provienen de otras culturas.

Ayuda al desarrollo social-emocional

- **¿Cómo** te sientes hoy?
- **¿Cuál** fue la parte más divertida de tu mañana/día?
- **¿Qué** te da ilusión hacer hoy?
- **Si tú** pudieras ser _____
(animal, libro, personaje, ayudante comunitario),
¿qué serías? ¿Por qué?
- **¿Puedes** mencionar algo por lo que estás agradecido?

