

Enero

Cosecha del mes

Verduras de raíz invernales

El producto debe estar disponible en su tienda de comestibles locales. Favor de escoger por lo menos una actividad de cada semana. También puede crear su propia lección.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – <i>El nabo gigante</i> , por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey, pág. 2	La bolsa misteriosa, pág. 2	Crear un libro de recetas, pág. 3	Receta – Nabos y batatas asadas en la sartén, pág. 4	Movimiento – Cabeza, hombros, rodillas y nabos, pág. 4
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – <i>Partes altas y bajas</i> , por Janet Stevens, pág. 4	Brotos de nabo, pág. 5	Grandes raíces, pequeñas raíces, raíces delgadas, raíces redondas, pág. 5	Receta – Humus de chirivías, pág. 6	Movimiento – Atrapa una pregunta, pág. 6
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – Comer colinabos, por Jerry Apps, pág. 7	¿Raíz o no raíz?, pág. 7	Cantemos juntos – “La canción del huerto,” pág. 8	Receta – Sopa de colinabo y zanahoria, pág. 8	Movimiento – La danza de la sombra, pág. 8
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson, pág. 9	“R” Es por verduras de Raíz, pág. 9	Cantemos juntos – “La tierra hizo mi merienda,” pág. 9	Receta – Ensalada de colinabo, apianaba y zanahorias, pág. 10	Movimiento – Pararse/Sentarse, pág. 10

Nota: Siéntase libre de adaptar estas actividades como crea necesario. Los niños menores pueden requerir asistencia adicional con algunas de las tareas requeridas.

Verduras de raíz invernal

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las raíces vegetales son raíces de plantas que son comestibles como vegetales. Estas raíces crecen bajo tierra desde la base de un tallo de planta. Ellas anclan la planta, absorben agua y nutrientes, y guardan energía.
- Las raíces vegetales están divididas en seis subgrupos:
 - Tubérculos: (por ejemplo, patata, Potato, tupinambos, ñame)
 - Raíces primarias: (por ejemplo, Betabel, zanahoria, mandioca, jícama, chirivía, rabanito, colinabo, nabo)
 - Raíces tuberculosas: (por ejemplo, batata, yuca)
 - Cormos: (por ejemplo, apianaba, edo, taro, castaña de agua)
 - Rizomas: (por ejemplo, arrurruz, galanga, jengibre, ginseng, raíz de Lotus, cúrcuma)
 - Bulbos: (por ejemplo, ajo, cebolla, chalota)

- **Historia**

- Las raíces vegetales fueron una parte esencial de la dieta durante la evolución temprana de la humanidad (cerca de cinco millones de años).
- fósiles de nabos fueron encontrados en cuevas de China fechadas en miles de años atrás.
- Los colinabos se creen que tuvieron un origen en Bohemia, en los 1700s como un cruce entre al nabo y la col silvestre.
- Los colonos americanos se basaron grandemente en las raíces vegetales porque se podían guardar por meses durante los intensos inviernos de Nueva Inglaterra.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de la mayoría de las raíces vegetales proveen una excelente fuente de vitamina C.
- Complejos carbohidratos (comúnmente referidos como "almidones") son una clave nutriente en las raíces vegetales.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Roots_Tubers.pdf*

Actividad: Libro – *El nabo gigante*, por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que muchos vegetales son plantados en la primavera.
- Los niños aprenderán que la lluvia ayuda a las plantas a crecer desde semillas a vegetales.
- Los niños aprenderán que los nabos son raíces, y crecen bajo tierra.
- Los niños nombrarán otras raíces de invierno (por ejemplo, nabos, chirivías, colinabos, apianaba).

Materiales: *El nabo gigante*, por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey, una variedad de raíces, incluyendo nabos, chirivías, colinabos, apianaba.

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pase las raíces vegetales antes de leer la historia, o mientras Ud. la lea. Pida a los niños que sientan y huelan los vegetales cuando pasen por ellos.
3. Lea *El nabo gigante* a los niños. Remarque la parte donde la vieja y el viejo plantan su huerto. Hable acerca de cómo el agua (lluvia) ayuda a las plantas a crecer desde las semillas a los vegetales.
4. Mientras Ud. está leyendo, haga a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Alguien ha probado un nabo? ¿Y alguna otra raíz vegetal?
 - b. ¿A que saben?
 - c. ¿Qué raíz vegetal su familia consumen?
 - d. Pida a los niños que nombren otras raíces vegetales (por ejemplo, chirivías, colinabos, apianaba).
 - e. ¿Qué parte del nabo comemos? (Nota: Ud. puede comer la raíz y las partes verdes)
 - f. ¿Como los nabos crecen? (bajo tierra)

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291



Actividad: La bolsa misteriosa

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los nabos como redondos, y una raíz dura vegetal.
- Los niños describirán la apariencia, el olor y el sabor de un nabo.

Materiales: 2 nabos pequeños y tiernos (1 entero y 1 cortado en cubitos), bolsa misteriosa, papel y lápiz, cuchillo afilado, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Ponga 1 nabo en la bolsa misteriosa.
2. Lave y corte en cubos el otro nabo y ponga las piezas en un plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que nosotros debemos siempre lavarnos las manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos. Si esta es la primera actividad de degustación de alimentos, hable con los niños acerca de los buenos hábitos de degustación de alimentos.
3. La bolsa misteriosa: Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente y adivine que vegetal es. Después de que todos hayan adivinado, revele al nabo. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas o correctas. Ofrezca a cada niño un pedazo de nabo para mirarlo, tocarlo, y olerlo. Hablará acerca del nabo. Haga las siguientes preguntas y cualquiera otra que guste.
 - a. ¿Son los nabos una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color es? (Blanco)
 - c. ¿Qué forma tiene? (Redondo)
 - d. ¿Cómo se siente su exterior? (Suave)
 - e. ¿Es ligero o pesado? (Pesado)
 - f. ¿Es suave o duro? (Duro)
 - g. ¿Alguien ha degustado un nabo? (Si o no)
4. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar el nabo.
 - a. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación:
 - i. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - b. Mientras los niños prueban los nabos, pregúnteles:
 - i. ¿Es un nabo suave o crocante? (Crocante)
 - ii. ¿A que sabe el nabo? (Picante)
5. Opcional: Crear una tabla para los niños un documento que diga si "les gusta" el nabo o "no les gusta todavía". Una tabla de muestra está incluida al final de este documento.

Adaptado de: Calendario de la Huerta de ECE May HOTM

Actividad: Crear un Recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearán un dibujo que acompañe a las recetas que ellos trataron o ayudaron a hacer este mes.
- Los niños usaran crayones, marcadores o pintura para crear arte.
- Los niños serán capaces de contar al resto de la clase acerca de su obra de arte.
- Los niños recordarán conectarán experiencias con las raíces vegetales, y recordar lo que aprendieron durante el mes.

Materiales: Papel de dibujo (1 pagina/niño), crayones/marcadores/pintura y brochas, unas pocas raíces de invierno para exhibición.

Preparación:

1. Juntar y preparar materiales en las mesas alrededor de la habitación.



Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede repetirse cada mes presentando el producto de la Cosecha del Mes, lo que son hechos o con la ayuda de los niños. ¡Al final del año, una cada libro del niño y permítales llevárselos a casa para compartir con sus familias!)

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Explique a los niños que ellos pueden crear sus propios recetarios para cada una de las recetas que ellos prueban en clase.
3. Explique que cada mes cada niño decorará una página para su recetario de fruta y vegetales.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de una raíz invernal usando los vegetales exhibidos como inspiración.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: Receta – Nabos y batatas asadas en la sartén

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán nabos preparados de una manera nueva.

Materiales: cuchillo afilado, tabla de cortar, cucharas de medida, taza de medida, sartén, estufa, cucharón

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite vegetal
- Pimienta negra al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 7-8 nabos, cortados en cubos de 3/4 de pulgada
- 1 batata, pelada y cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 1 taza de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de sal (menos si usa mantequilla salada)

Procedimiento:

1. Derretir la mantequilla o calentar el aceite, la pimienta, y la pimienta de Jamaica en una sartén grande.
2. Después que la mantequilla se haya derretido/aceite, añada los nabos y las batatas en una sola capa.
3. Cocinar sin revolver por 4-5 minutos, o hasta que doren ligeramente. Revolver y continúe cocinando, moviendo regularmente, por 4 minutos más, o hasta que los vegetales estén dorados por todos los lados.
4. Añada la sidra de manzana y sal, haga hervir.
5. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 12 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves y la sidra haya reducido a casi nada.

Adaptado de: <https://assets.bouldercounty.org/wp-content/uploads/2017/11/farmers-market-cookbook.pdf>

Actividad: Cabeza, hombros, rodillas y nabos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados con la anatomía del nabo

Materiales: Música para "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies" (ver <https://www.youtube.com/watch?v=ZanHgPprl-0>), imagen de una planta de nabo (visite http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291, descargar "Plan de actividades para las raíces invernales," descargue HfHK_Winter Root Vegetables_PictureCards, imprima la imagen del nabo en la pág. 22)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Muestre a los niños una imagen de un nabo.
3. Escriba la anatomía de un nabo en la imagen, incluyendo: hojas, tallo, raíz primaria (por ejemplo, nabo), raíces verdaderas (por ejemplo, pequeños pelos que salen de la base del nabo).
4. Identificar que sección del cuerpo humano representará cada parte del nabo (hojas = cabeza, tallo = hombros, raíces primarias = rodillas, raíces verdaderas = pies).
5. Pida que los niños se paren.
6. Tocar la música de "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies."
7. Modela la anatomía del nabo cantando en tono de la canción y poniendo las manos en las partes del cuerpo asignadas. Reemplace la letra de la canción original con la nueva letra: "hojas," "tallo," "raíces primarias," "raíces verdaderas"



8. Anime a los niños a reunirse mientras continúan modelando la anatomía.

Adaptado de: http://www.farmtoschool.org/Resources/LYCO_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf

Actividad: Libro – Partes altas y bajas, por Janet Stevens

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán la diferencia entre las partes altas y bajas tanto como las partes de la planta.

Materiales: *Partes altas y bajas*, por Janet Stevens

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *Partes altas y bajas* a sus niños.
3. Después de terminar la historia, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué hacen los conejos mientras el oso duerme todo el verano?
 - b. ¿El oso decidió comer la parte alta y baja de las plantas?
 - c. ¿Qué parte de la planta comemos?
 - d. ¿Alguna vez comieron las partes verdes de una raíz vegetal? ¿Las comieron crudas o cocidas primero? ¿A que sabían? ¿Les gusto?

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthefmonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/03_beets-rutabaga_lesson.pdf

Actividad: Brotes de nabo

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán describir como las raíces vegetales crecen. (Las raíces crecen bajo tierra y las hojas crecen sobre el suelo).
- Los niños participaran en un experimento para hacer brotes de raíces vegetales.

Materiales: chirivías frescas (1/grupo de niños), cuchillo afilado, tabla de cortar, tazones (1/grupo de niños), y canicas o guijarros

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a la clase que van a hacer un experimento para ver si las hojas crecerán desde una chirivía.
3. Las profesoras preparan las chirivías cortando las partes altas (dejando cerca de dos pulgadas de chirivías por debajo). ¡Ud. puede guardar el resto de las chirivías para cocinarlas o para una actividad de degustación!
4. Divida a los niños en grupos.
5. Pida a los grupos que: (provea ayuda si es necesaria)
 - a. Llene el tazón con una capa de canicas o guijarros.
 - b. Ponga la parte inferior de las chirivías encima de las canicas/guijarros dentro del tazón.
 - c. Llene los tazones con un poco de agua (llenar con canicas/guijarros hasta el borde).
6. Ponga los tazones en una ventana soleada, y añadir agua para mantener el nivel de la superficie de las canicas/guijarros.
7. ¡Observe como las hojas verdes crecen desde las chirivías! Mida las hojas cuando crezcan.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: Raíces grandes, raíces pequeñas, raíces delgadas, raíces redondas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán describir la superficie, olor, gusto, y color de una variedad de raíces invernales.
- Los niños compararan el tamaño, forma y peso de las diferentes raíces invernales.

Materiales: Variedad de raíces vegetales de diferentes tamaños y formas (por ejemplo, chirivías, colinabo y nabos), papel cuadriculado, marcadores, balanza, cuchillo afilado, tabla de cortar, sellos manuales o calcomanías



Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Deje muchas raíces vegetales enteras, para que los niños puedan explorar y comparar sus diferentes tamaños y formas.
3. Pida a los niños que describan como esos vegetales se parecen o son diferentes. ¿Son grandes? ¿Pequeños? ¿Redondos? ¿Delgados? Escriba sus respuestas en el papel cuadriculado.
4. Haga que los niños pongan en línea a los vegetales de acuerdo con su tamaño, del más pequeño al más grande.
5. Corte unas cuantas raíces para que los niños puedan explorar el interior de las raíces.
6. Si tiene una balanza, haga que los niños predigan cual vegetal será el más pesado y el más ligero. Ayude a los niños a pesar los diferentes vegetales para saberlo.
7. Ofrezca degustar los vegetales crudos, a aquellos que les gustaría probarlos. Recuerde a los niños que ellos necesitaran lavarse las manos antes de probar antes de continuar explorando los vegetales.
8. ¡De a los niños un sello manual o calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: Receta – Humus de chirivía

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran las chirivías preparadas de una manera nueva.

Materiales: tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas de medida, cucharas de medida, procesador de alimentos, olla, estufa, cucharon

Porciones: 1 1/2 tazas (Cerca de 12, 2 porciones en cucharadas)

Ingredientes:

- 2 chirivías medianas
- 1 dientes de ajo
- 1/8 taza de aceite de oliva
- 1/8 taza de taina
- Zumo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y cortar en cubos de 1 pulgada las chirivías. Cocer al vapor hasta que suavice, luego deje enfriar.
2. Triture las chirivías, ajos, y 3 cucharadas de agua en un procesador de alimentos hasta que este cremoso.
3. Añada los demás ingredientes y procese hasta que todo esté bien incorporado. Ajuste los condimentos, si es necesario.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemonth.org/recipes/category/parsnips>

Actividad: Movimiento – Atrapa una pregunta

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños interactuaran positivamente con otros cuando tiran y atrapan la pelota y responden las preguntas.

Materiales: Una pelota de playa, marcadores para escribir las preguntas en la pelota de playa

Preparación:

1. Delante de la clase: Prepare la pelota de playa escribiendo las preguntas en ella, tales como:
 - a. ¿Cuál es tu fruta favorita?
 - b. ¿Cuál es su vegetal favorito?
 - c. ¿Tiene una huerta en casa?
 - d. ¿Cuál es tu estación favorita?
 - e. ¿Cuál es tu actividad favorita en la huerta (excavar, regar con agua, plantar, cosechar, extraer la mala hierba)?
 - f. ¿Alguna vez estuvo en una huerta?
 - g. ¿Alguna vez estuvo en un mercado de productores?
 - h. Nombre su vegetal verde.
 - i. Nombre una fruta roja.
2. Prepare un espacio interior para reunir a los niños en un círculo para jugar un juego.



Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que jugaran un juego con una fruta y vegetal usando una pelota de playa.
3. Explique cómo trabaja el juego. La pelota tendrá varias preguntas acerca de las frutas y los vegetales en ella. La persona que tenga la pelota decidirá a que otro niño le tirara la pelota. Antes de rodarla o tirarla, ellos van a decir el nombre de la otra persona. Cuando el niño atrape la pelota, ellos tendrán que responder a cualquier pregunta en la que su pulgar derecho caiga. El profesor caminará alrededor y ayudará a los niños a leer las preguntas. Después de que cada niño responda las preguntas, ellos llamarán el nombre de alguien más y rodarán o tirarán la pelota hacia ellos. Este niño también responderá cualquier pregunta que su pulgar derecho marque.
4. Continúe jugando hasta que todos en la clase hayan tenido la oportunidad de responder a una pregunta.

Adaptado de: https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2016/04/Classroom_Activities_Lesson_Plans.pdf

Actividad: Libro – *Comer colinabos*, por Jerry Apps

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que los colinabos son raíces vegetales que crecen bajo tierra.
- Los niños entenderán todo el proceso de jardinería desde plantar a cosechar.
- Los niños entenderán que los horticultores crecen y venden vegetales para que la gente los coma.

Materiales: *Comer colinabos*, por Jerry Apps

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *Comer colinabos* a sus niños.
3. Después de terminar la historia, pregunte a los niños lo siguiente:
 - a. ¿Qué está quebrando el suelo? (El suelo que nunca ha sido arado)
 - b. ¿Cómo hizo Pa para plantar las semillas de los colinabos – a máquina o a mano? (A mano)
 - c. ¿De qué color eran las hojas de los colinabos? (Moradas/verdes)
 - d. ¿Cuántas fanegas de colinabo cosechan los horticultores? (352 fanegas)
 - e. ¿Cómo los horticultores venden su cosecha de colinabos? (De puerta en puerta)
 - f. ¿Qué pasa con los colinabos en el sótano? (Ellos se pudren)
 - g. ¿Para qué uso el horticultor los colinabos podridos? (Compost)
 - h. ¿Que crecieron en vez de colinabo? (Avena)

Adaptado de: <https://campus.plymouth.edu/cbcp/community-engagement/who-grew-my-lunch/eat-rutabagas/>

Actividad: ¿Raíz o No-Raíz?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán distinguir entre las raíces vegetales y los vegetales no raíces.

Materiales: Imágenes de diferentes vegetales (raíces y no-raíces)

Preparación:

1. Imprima algunos ejemplos de imágenes de raíces vegetales y no-raíces vegetales
 - a. raíces vegetales
 - i. Betabel (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/Beets-BotImage-2010-01-23.pdf>)
 - ii. Patatas (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/Potatoes-BotImage.pdf>)
 - b. No-raíces vegetales
 - i. Tomates (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20FALL/TomatoesBotImage.pdf>)
 - ii. Maiz (http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/corn_diagram.pdf)



- iii. Calabaza de invierno
(<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20FALL/WinterSquashBotImage.pdf>)
- iv. Espárragos
(<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20SPRING/AsparagusBotImage.pdf>)

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Revise las diferencias entre los vegetales de raíz y los de no raíz.
3. Pida a los niños que den algún ejemplo de un vegetal de raíz y uno de no raíz.
4. Explique a los niños que Ud. Les mostrara imágenes de diferentes tipos de vegetal de raíz y unos de no raíz.
5. Pida a los niños que se paren y que piensen que el vegetal es de raíz y se sienten, si piensan que es un vegetal de no raíz.
6. Revele la respuesta correcta, una vez que los niños hayan tomado su decisión.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/o3_beets-rutabaga_lesson.pdf

Actividad: cantar juntos – “La canción de la huerta”

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el actuar actividades diferentes en la huerta.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escuche a “La canción de la huerta” (<https://www.youtube.com/watch?v=ugogRE2F7CM>).
3. Escriba las líricas en un papel cuadriculado y fijarlo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Escuche a “La canción de la huerta”
3. Mientras escucha la canción, diga a los niños que ellos practicarán actuar en diferentes actividades en la huerta. Cree movimientos que vayan con los coros y demuéstrelos a sus niños. Actúe esos movimientos como una clase cuando Ud. Escuche los coros.
 - Pulgada a pulgada, línea por línea (plantando)
 - Voy a hacer que esta huerta crezca (regando)
 - Voy a ponerle un mantillo profundo y bajo (rastrillando)
 - Voy a hacer al suelo fértil (cosechando)

Adaptado de: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>

Actividad: Receta – Sopa de colinabo y zanahorias

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán colinabos preparados de una manera nueva.

Materiales: Tabla de cortar, cuchillo afilado, taza medidora, licuadora o licuadora manual, cacerola u horno holandés

Porciones: 8 porciones

Ingredientes:

- 6 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite vegetal
- 1 cebolla grande
- 2-3 tallos de apio, cortados en cubos
- 3 dientes de ajo, finamente cortados
- 1 libra de colinabo
- 1 libra de zanahorias
- 6 tazas de caldo de pollo o vegetal

Procedimiento:

1. Derretir la mantequilla o el aceite en una sartén grande u horno holandés. Añadir las raíces vegetales y las cebollas y mover bien para que los vegetales tengan una capa de mantequilla.



2. Cubrir la cacerola por 10 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
3. Añadir el caldo y los condimentos con la sal y la pimienta. Llevar a hervir, luego bajar el calor y cocer a fuego lento, cubierto por 30 minutos.
4. Remover del fuego y licuar la sopa hasta que esta lisa.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/rutabaga-carrot-soup>

Actividad: Movimiento – El baile de las sombras

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

1. Los niños practicarán observando e imitando los movimientos de los otros.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
1. ¡Diga a los niños que nosotros tendremos una fiesta bailable!
2. Pida voluntarios para que sea el bailarín principal.
3. Diga al bailarín principal que piense en los movimientos de su baile favorita y los comparta con la clase. Cuando la música comience, ellos deberán su movimiento favorito de baile a la clase. El resto de la clase tratará de copiar los movimientos del líder.
4. Explique que cuando la música para, todos deben parar de bailar y alguien más será el bailarín principal.
5. Ponga "La comida local" (https://www.youtube.com/watch?v=6gp7NCMBK_g)
6. Comience y pare la música varias veces, escogiendo a un nuevo bailarín principal cada vez.

Adaptado de: N/A

Actividad: Libro – Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que algunos vegetales crecen sobre la superficie y otros (por ejemplo, raíces vegetales) crecen bajo tierra.
- Los niños aprenderán que los vegetales crecen de semillas.

Materiales: Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea Y la buena tierra es marrón a sus niños.
3. Mientras Ud. está leyendo, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué están haciendo Gram y Joe en el huerto en el otoño?
 - b. ¿Por qué Gram pone un espantapájaros en el huerto?
 - c. ¿Por qué Gram necesita sacar las malezas del huerto?
 - d. ¿Por qué Gram necesita regar con agua el huerto?
 - e. ¿Como así el huerto de Joe es diferente del de Gram?
 - f. ¿Como crecen las raíces vegetales?
 - g. ¿Qué piensan que Gram y Joe harán después de recolectar todo sus vegetales?

Adaptado de: <https://www.eupschools.org/cms/lib/MI17000134/Centricity/Domain/42/Good%20Brown%20Earth.pdf>

Actividad: "R" es por Raíces Vegetales

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que las "raíces vegetales" comienzan con la letra "R."



Materiales: papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que las "raíces vegetales" comienzan con la letra "R."
3. Pida a los niños que digan otras palabras que comiencen con "R," Y escriba sus ideas en el papel cuadriculado. Cuelgue el papel en la clase.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: Cantemos juntos – "La tierra hizo mi merienda"

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como la tierra ayuda a crecer los alimentos que comemos.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes, papel cuadriculado, marcador, tierra de su huerto, tazones pequeños, pala

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner una cucharada de tierra de su huerto en un tazón.
3. Escuche "La tierra hizo mi merienda" (<https://bananaslugs.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3>) antes que la clase comience.
4. Escriba la lírica (vea enseguida) en el papel cuadriculado y cuélguelo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Muestre a los niños la tierra en el tazón y dígales que esta viene del huerto de afuera.
3. Pregunte a los niños el por qué piensan que es importante en el huerto.
4. Dígales a los niños que ellos aprenderán acerca de cómo la tierra ayuda a crecer a los alimentos que comemos.
5. Escuche "La tierra hizo mi merienda" con sus niños.
6. Enseñe a sus niños la lírica –

(Coro)

La tierra hizo mi merienda. La tierra hizo mi merienda.

Gracias, tierra, muchas gracias – por mi ensalada, mi sándwich, mi leche y mi merienda

Porque la tierra, tu hiciste mi merienda.

Tierra es una palabra que usamos frecuentemente, cuando hablamos acerca de la tierra bajo de nuestros zapatos. Es un lugar donde las plantas pueden hundir sus dedos, y en poco tiempo un huerto crecerá.

(Coro)

Un arado de horticultor hará cosquillas al suelo. Sabes que la tierra esta riéndose cuando el trigo es encontrado. El grano es tomado y la harina es molida para hacer nuestro sándwich para merendar.

(Coro)

Una rechoncha barba verde crece en la tierra. Sale de ella, el pasto se levantará.

Pero bajo el caso se deberá rendir para ordeñar la leche de la vaca.

(Coro)

Adaptado de: <https://bananaslugs.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3>

Actividad: Receta – Ensalada de colinabo, apianaba y zanahorias

(<https://en.wikipedia.org/wiki/Celeriac>)

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran una raíz vegetal preparado de una nueva manera.

Materiales: Rallador de caja, tazas de medida, cucharas de medida, tazón para mezclar, cuchillo afilado, tabla de cortar, batidor



Porciones: 4, porciones de 3/4 de taza

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahoria rallada (cerca de 4 medianas)
- 1 taza apianaba pelada y rallada (por ejemplo, raíz de apio)
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharada de aceite
- 2 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miel
- 1 chalota pequeña, molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Procedimiento:

1. Batir el aceite, zumo de limón, miel, chalota, sal, y pimienta en un tazón grande.
2. Anadir las zanahorias, las raíces vegetales y las pasas. Remueva bien para combinar.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/category/carrots>

Actividad: Movimiento – Pararse/Sentarse

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de expresarse con los elementos que gusten del currículo del HOTM de este mes a través de los movimientos.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.
2. Diga a los niños que Ud. Va a leer una serie de preguntas. Si su respuesta es “Si”, ellos deberán pararse. Si su respuesta es “no” o “No sé”, ellos deberán quedarse sentados.
3. Después todos los niños hayan respondido, invite a todos a sentarse otra vez y proceda con la siguiente pregunta.
4. Aquí tiene algunos ejemplos de preguntas que puede intentar:
 - a. ¿Le gusta la chirivía?
 - b. ¿Has probado un colinabo?
 - c. ¿Alguna vez has visto un nabo crecer en una Huerta o jardín?
 - d. ¿Probaste la (escriba el nombre de la receta que Ud. hizo para/con la clase recientemente)?
 - e. ¿Le gusto (escriba el nombre de la receta que Ud. hizo para/con la clase recientemente)?

Adaptado de: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



Comentarios producto de la cosecha

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

