

Febrero

La cosecha del mes

Primeras dos semanas: Col

Últimas dos semanas: Patatas

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 LA COL	Libro – <i>La oruga Clara</i> , por Pamela Duncan Edwards, pág. 2	La misteriosa bolsa de col, pág. 2	Tarjetas con imágenes de col, pág. 3	Receta – Vegetarianas hojas de col rellenas, pág. 3	Movimiento – Cantar y hacer ejercicios de estiramiento, pág. 4
ACTIVIDADES CON LA COL	Libro – <i>Sopa de vegetales que crece</i> , por Lois Ehlert, pág. 4	Cocinando una sopa de vegetales, pág. 5	Exploración sensorial, pág. 5	Receta – Sopa de vegetales, pág. 6	Movimiento – Baile inmóvil, pág. 6
ACTIVIDADES CON LA PATATA	Libro – <i>Una patata: Un libro de sellos de patata para contar</i> , por Diana Pomeroy, pág. 8	“P” es por Patata, pág. 8	Sellos de patata, pág. 9	Receta – Patatas asadas con hierbas, pág. 9	Movimiento – Baile de la patata caliente-Juntos, pág. 9
ACTIVIDADES CON LA PATATA	Libro – <i>La enorme patata</i> , por Aubrey Davis, pág. 10	Una patata, dos patatas, batata, simple Patata, pág. 11	Crear un recetario, pág. 11	Receta – Pure de patatas con brócoli y queso, pág. 11	Movimiento – Pasar la patata caliente, pág. 12

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

Col

- **Datos divertidos**
- **Botánica**
 - La palabra “col” viene de la palabra francesa “caboche” que significa “cabeza.”
 - Hay más de 400 variedades de col, pero las más comunes son las verdes, rojas, moradas y las variedades de savoy.
 - La col es un miembro de la familia de la mostaza.
- **Historia**
 - La col es indígena de Asia y el Mediterráneo.
 - Fue algo básico para los europeos en el medioevo por su habilidad de almacenarse por largos periodos.
 - Su jugo era comúnmente usado para cicatrizar heridas y como un remedio contra la tos.
 - Se ha dicho que fue introducida a Norteamérica en 1541, por el explorador francés, Jacques Cartier.
 - Desde que la col contiene bastante vitamina C, otros exploradores, incluyendo al capitán Cook, viajaron con ella para prevenir el escorbuto.
- **Nutrición**
 - En adición a la vitamina C, una ½ de taza de col provee Vitamina K, Vitamina A, folato y fitoquímicos

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Winter/Cabbages/Cabbage%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – La oruga *Clara*, por Pamela Duncan Edwards

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que la col comienza con la letra “C.”

Materiales: La oruga *Clara*, por Pamela Duncan Edwards, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea La oruga *Clara* a sus niños.
3. Después que Ud. termine la historia, pida a los niños que digan otras palabras que comiencen con la letra “C,” y escriba sus ideas en un pedazo largo de papel del papel cuadriculado.
4. Cuelgue el papel cuadriculado en la pared de la clase por un mes.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: La misteriosa bolsa de col

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán la col como un vegetal redondo y lleno de hojas.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de las coles.

Materiales: 2 coles crudas (1 entera y 1 cortada), 1 bolsa o faja, papel y lápiz, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner 1 col en la bolsa o caja.
3. Lavar y cortar la otra col y poner un pedazo en cada 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, como:
 - a. “¡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.



- b. 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.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
3. Introduzca o reintroduzca la bolsa/caja misteriosa, si no la ha usado antes. Uno a la vez, pida a los niños que vengan y sientan adentro de la bolsa/caja sin mirar. Si el niño siente miedo, sienta el interior 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. Después que cada uno haya adivinado, revele la col. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas o correctas.
4. Pase los platos de los pedzcos de col a cada niño. Anímelos a mirar, tocar y oler sus coles. Hable acerca de la col preguntando las siguientes preguntas y cualquier otra pregunta que guste.
 - a. ¿Es la col una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color es? (Verde o morada)
 - c. ¿Qué forma tiene? (Redonda)
 - d. ¿Cómo se siente su exterior? (Rugoso)
 - e. ¿Es ligera o pesada? (Pesada)
 - f. ¿Es suave o dura? (Dura)
 - g. ¿Alguna vez han probado la col? (Si o No)
5. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar su col. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación. Pregunte a los niños:
 - a. ¿Es la col suave o crocante? (Crocante)
 - b. ¿A que sabe la col?
6. Opcional: Crear una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les "gusto" la col o "no le gusta todavía". Una tabla de muestra esta incluida al final de este documento.

Adaptado de: *Calendario de la huerta para ECE May HOTM y*

<http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/tastetesttoolkitaguidetotastingsuccess.pdf>

Actividad: Tarjetas con imágenes de col

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como se dice "col" en diferentes idiomas.
- Los niños aprenderán como crece la col.
- Los niños aprenderán acerca de los diferentes tipos de col.

Materiales: Tarjetas con imágenes de col

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Imprima las tarjetas de imágenes:
 - a. Apriete en http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip
 - b. Descargar e imprimir HfHK_Cabbages_PictureCards.pdf (English) and/or HfHK_Cabbages_SpPictureCards.pdf (Español))
3. Las tarjetas de imágenes de la cosecha para niños saludables pueden ser usada en cualquier momento del mes en el cual la fruta/vegetal es presentada. Las tarjetas de imágenes vienen en tres categorías: tarjetas con fotografías de Frutas y vegetales, ¿Cómo crecen? (ilustración botánica de las frutas y vegetales), e Igual pero Diferente (vegetables/frutas en diferentes colores, o diferentes variedades de un vegetal/fruta). Encontrar ideas para cómo usar estas tarjetas en la ayuda para maestros de la cosecha de niños saludables, y en el otro lado de cada tarjeta con imagen.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Revise las tarjetas de imágenes con los niños.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Receta –Vegetarianas hojas de col rellenas

Edades: 2-5 años

Tiempo: 90 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la col preparada de una manera nueva.



Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abridor de latas, cucharas de medida, taza de medida, olla mediana, cacerola, estufa o plancha caliente, bandeja de hornear, horno

Porciones: 24 rollos

Ingredientes

- 3 cabezas de col
- 3 pimientos rojos, cortados
- 1 ½ tazas de arroz moreno no cocido
- 6 dientes de ajos, molidos
- 3 cebollas pequeñas, cortadas
- 3 latas (15 onzas) del frijol de su selección, colado y lavado
- 3 latas (15 onzas) de salsa de tomate
- ¼ taza + 2 cucharadas de zumo de limón fresco

Procedimiento:

1. Relleno:
 - a. Cocinar el arroz de acuerdo con las indicaciones del paquete.
 - b. Saltee la cebolla, ajos, y pimientos a fuego medio hasta que se cocinen bien.
 - c. Añada los frijoles y remueva hasta que se calientes.
 - d. Añada el arroz y remueva hasta que se caliente todo bien.
2. Col:
 - a. Remueva el corazón de la col cortando a fondo alrededor de su base con un cuchillo de cocina. Descarte ese Corazón.
 - b. Traiga de 2 a 3 pulgadas de agua para hervir en una olla honda. Ponga toda la col en el agua, cubra, y hierva por 7-10 minutos. Remueva la col del agua y enfríela pasándola bajo agua fría corriente.
 - c. Pele 6-8 hojas enteras de cada col.
 - d. Con un cuchillo, corte la parte más gruesa del tallo de la col en la base de cada hoja, de esa manera las hojas son similares en grosor al resto de la hoja.
3. Salsa y relleno:
 - a. Mezclar la salsa de tomate y el zumo de limón juntos.
 - b. Poner de 1/4 a 1/2 de taza de la mezcla del arroz, dependiendo en el tamaño de la hoja, en el centro de cada hoja.
 - c. Doble los bordes de la derecha y la izquierda de la hoja hacia el centro, luego enrolle la hoja hacia adelante, metiendo en los lados hasta alcanzar el borde más alejado de la hoja. Póngalas en una bandeja de hornear.
 - d. Vierta la mezcla de la salsa sobre cada col enrollada y cobra la bandeja de hornear.
 - e. Hornear a 350 grados F por 40-45 minutos, o hasta que estén tiernas.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/vegetarian-stuffed-cabbage-leaves>

Actividad: Movimiento – Cantar y hacer ejercicios de estiramiento

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de la col otra vez de una canción y movimiento.

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir la lírica en el papel cuadriculado y fíjelo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Ud. Le enseñara acerca de la col cantando una canción.
3. Enseñe a los niños la lírica y los movimientos. (Referirse al papel cuadriculado.)
Lírica (Cantar al tono de "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies"):
La cabeza y las hojas de la col, las hojas de la col (Apunte a la cabeza; levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)
La cabeza y las hojas de la col, las hojas de la col (Apunte a la cabeza; levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)
¡Cómanlos; Uds. crecerán como arboles! (Imite el comer las coles; levante ambos brazos alto sobre la cabeza de la cabeza.)



Las cabezas y las hojas de las coles, Hojas de col (Apunte a la cabeza, levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Libro – *Sopa de vegetales que crece*, por Lois Ehlert

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los vegetales crecen de semillas.
- Los niños aprenderán que las plantas necesitan agua y luz del sol para crecer.
- Los niños se familiarizaran con las herramientas usadas en las actividades de jardinería como el sacar la maleza.

Materiales: *Sopa de vegetales que crece*, por Lois Ehlert, 2 cabezas de col para pasarlas alrededor

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pasar alrededor la cabeza de col o secciones de la cabeza antes de leer la historia, o mientras Ud. está leyendo. Invite a los niños a sentir y oler la col al tiempo que la pasan entre ellos.
3. Lea *Sopa de vegetales que crece*.
4. Remarque y haga una lista de las herramientas del jardín. Apunte a la col como ella crece de un brote a una cabeza de col. Explique que las plantas crecen de semillas. Algunas veces, las semillas crecen dentro de un lugar en brotes antes de ser plantados en el suelo afuera.
5. Mientras Ud. está leyendo, pregunte a los niños preguntas, como:
 - a. ¿Alguien probó la col? ¿A que sabía?
 - b. ¿Alguien trabajo en una huerta? ¿Alguien ha usado una de las herramientas de jardinería en el libro?
6. ¿Qué necesitan las plantas para crecer (agua, luz del sol, sacar la maleza)?

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Cocinando una sopa de vegetales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 90 minutos

Objetivo(s):

- Los niños participarán en una actividad de cocina y aprenderán como se hace una sopa de vegetales.
- Los niños aprenderán alguna de las diferentes maneras en que la col es comida (por ejemplo, hervida, salteada, cruda en una ensalada de col, en sopa, cruda en tacos de pescado, etc.).
- Los niños probaran la sopa de vegetales.
- Los niños revisaran la historia de *Sopa de vegetales*.
- Los niños reconocerán y revisarán los diferentes vegetales en una sopa de vegetales.

Materiales: Olla sopera grande, estufa o plancha caliente, cuchillo de chef, table de cortar, tijeras (opcional), pelador de vegetales, picadores de verduras aptos para niños (opcional), sellos para manos o calcomanías, tazas pequeñas o tazones y cucharas para degustar

Preparación:

1. Juntar materiales y los ingredientes. (Ver [Vegetable Soup recipe](#) en pág. 6)

Procedimiento: (Nota: Recuerde de mantener a los niños lejos de los utensilios afilados para cortar, aparatos eléctricos, y los alimentos y superficies calientes en todo momento.)

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que hoy vamos a hacer una receta llamada Sopa de Vegetales. Pida que alguien que pruebe la sopa de vegetales antes. ¿A que sabe?
3. Recuerde a los niños la historia, *Creciendo la sopa de Vegetales*. Atraiga a los niños en conversación acerca de las frutas y vegetales que crecen en el libro, jardinería y cocina.
4. Presente cada ingrediente al tiempo que las pone en la mesa de actividad. Remarque el vegetal de la Cosecha del Mes – patata y col y pida a los niños que recuerden lo que saben de estos vegetales.
5. Pida voluntarios para que ayuden con las siguientes tareas. (Nota: Asegúrese que los voluntarios se laven las manos.)
 - a. Despedazar o cortar las hojas de la col con tijeras.



- b. Picar los vegetales con los picadores de verduras aptos para niños, o un cortador manual de arrugas con ayuda de un adulto.
 - c. Añada los ingredientes a la olla. (Nota: Asegurarse que los niños alcancen a la olla fácilmente, y que la olla este removida del fuego antes de añadir los ingredientes.)
6. Cuando la sopa este lista, ¡anime a los niños a probarla!
 7. ¡De a los niños un sello de mano o calcomanía por probar algo nuevo!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Exploración sensorial

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán el sentir, olor, gusto, color de la cabeza de col.
- Los niños aprenderán que las hojas de col crecen en capas empaquetadas, y que esas capas forman una "cabeza."
- Los niños compararan el tamaño de las hojas de la col.

Materiales: 3 cabezas pequeñas de col, tijeras, papel cuadriculado, marcadores, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Dejar una col entera, cortar una en cuartos y separar las hojas de un tercio.
3. Poner 1 hoja de col en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Muestre a los niños la col cortada y pregunte: ¿a qué se parece? Apunte a la parte externa de las capas y explique que las hojas de la col crecen estrechamente juntas en una "cabeza."
3. Pase alrededor la col cortada a los niños para que exploren.
4. De a cada niño un plato con una hoja de col. Anime a los niños a explorar las capas de las hojas de col. Pida a los niños que describan lo que sienten, huelen y el color de la col.
5. Invite a los niños que comparen los tamaños de las hojas. Pida a los niños que alineen sus hojas de la más pequeña a la más grande.
6. Provea a los niños con tijeras y anímelos a experimentar cortando formas o tiras de las hojas de col.
7. Invite a los niños a probar sus hojas de col. recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación como:
 - a. "¡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.
 - b. 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.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
8. Pida a los niños que describan el sabor de la col.
9. Haga una table para registrar quien ha probado la col, y registre las descripciones de la degustación de los niños.
10. Recuerde a los niños que necesitaran lavarse las manos después de degustar y antes de continuar explorando los vegetales.
11. ¡De a los niños un sello de manos o calcomanía por explorar el vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip and <http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/tastetesttoolkitaguidetotastingsuccess.pdf>

Actividad: Receta – Sopa de vegetales

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la col preparados de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de Chef, table de cortar, pelador de vegetales, cucharas de medida, tazas de medida, olla sopera grande, abrelatas, estufa o plancha caliente

Porciones: 6 tazas



Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria, pelada
- 1 patata pequeña, pelada
- 1 betabel, pelada (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 4 tazas de caldo vegetal
- 1 cucharadita de tomillo seco u otro sazonador de su gusto
- 1 lata de 16 onzas. De tomates enteros, con jugo
- 1 taza de col (cerca de ¼ de cabeza pequeña)
- 1 calabaza de invierno (por ejemplo, butternut) o batata, pelada (opcional)
- Sa y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Picar la cebolla y moler el ajo. Dejar a un lado.
2. Cortar la zanahoria en rajas. Cortar la patata y el betabel en cuadrados (si la usa). Cortar la col. Cortar la calabaza o la batata en cubos de 1-pulgada (si los usa). Ponga todos los vegetales a un lado.
3. Caliente el aceite de oliva en una olla grande y amplia.
4. Añada la cebolla y los ajos y saltee a fuego medio, hasta que la cebolla este suave y translucida (cerca de 10 minutos).
5. Añada la zanahoria, patata, betabel (si usa), y sal. Saltee por 4-5 minutos.
6. Añada el caldo y ponga a hervir.
7. Una vez que la sopa hierva, reduzca el calor y hierva a fuego lento por 20 minutos.
8. Añada los tomates con jugo, la col, y la calabaza de invierno o la batata (si usa). Hierba a fuego lento cerca de 20 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
9. Puede la sopa, y añada un poco de sal la pimienta si desea.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Movimiento –Baile inmóvil

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practican el comenzar y parar.

Materiales: 4 conos o bolsas de frijoles, música, aparato para poner música

Preparación:

1. Crear un área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor.
2. Usar conos o bolsas de frijoles para crear bordes.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Diga a los niños –
 - a. Cuando la música comience, comience a bailar.
 - b. Cuando la música pare, pare rápidamente y parálcese, como una estatua. (Pida a los niños que demuestren como se ve esto.)
 - c. Cuando la música comience otra vez, comience a bailar otra vez.
3. Revise el espacio personal y los bordes con los niños.
4. Comience y pare la música cada 10-20 segundos.

Adaptado de: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/2011/01/starting-stopping_EC1.pdf



POTATAS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las patatas son tubérculos que son miembros de la familia de las solanáceas.
- Las patatas vienen en más de 200 variedades. La variedad principal de cosecha más común americana, la patata Russet Burbank, fue nombrada por el horticultor, Luther Burbank.

- **Historia**

- Las patatas son la cosecha vegetal americana número uno y crecen comercialmente en 35 estados en los Estados Unidos de América.
- Los americanos consumen un promedio de 130 libras anuales de patatas frescas y procesadas.
- Mas de la mitad de todas las patatas son usadas por procesamiento (por ejemplo, patatas fritas) mientras que las restantes son vendidas frescas.
- Las patatas silvestres son originarias en las cadenas montañosas de los Andes y fueron primero cultivadas cerca de 7,000 años atrás.
- Alrededor de los 1400s, la patata fue el cultivo básico de los Incas y creció a lo largo del oeste Sudamericano. Los conquistadores españoles embarcaron las patatas a España a mediados del siglo XVI.
- El capitán Nathaniel Butler (Gobernador de Bermuda) embarco las primeras patatas a Norteamérica en 1621 como un regalo al Gobernador de Virginia.
- La hambruna irlandesa de patatas del 1845 al 1851 fue el resultado de un hongo que aniquilo una cosecha de patatas irlandesa, la cual fue la fuente primaria de alimentación de la mayoría de la población. Mas de un millón de irlandeses murieron y otros cuatro millones emigraron.
- En 1995, NASA cultivo el primer vegetal, la patata, en el espacio.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de patatas cocidas provee Vitamina C, carbohidratos, fibra, Vitamina B6, niacina, tiamina, y potasio.

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Summer/Potatoes/Potatoes_Educator%27s-Newsletter.pdf

Actividad: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el identificar números y vegetales.

Materiales: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el texto y anime a los niños a repetir después de Ud. Este texto es fácilmente memorizado y los niños podrán recitarlo después de unas pocas lecturas.
3. Practique el identificar los números. Vuelva a la página y apunte al número de la página. Pida a los niños: ¿Cual es este número? Repita esta actividad con varios números.
4. Practique el identificar los vegetales. Pida a los niños que adivinen los nombres de los vegetales que Ud. Les describa. Aquí hay algunos ejemplos:
 - a. Es larga. Es naranja. ¿Qué es esto? (zanahoria)
 - b. Crecen bajo tierra. ¿Que son ellos? (zanahorias y patatas)
 - c. Comienza con la letra "p." ¿Qué es esto? (patata)

Adaptado de:

https://books.google.com/books?id=gB_Cswl2DoQC&pg=PT162&lpg=PT162&dq=%22One+Potato:+A+Counting+Book+of+Potato+Prints%22+%2B+activity&source=bl&ots=pZXCDMXjai&sig=ACfU3U3zDhmV_l6G-EKrRhJ4CPJiuOKjtg&hl=en&sa=X&ved=2ahUKewjN2L_EjJngAhXG7oMKHVotDkk4ChDoATACegQIAxAB#v=onepage&q=%22One%20Potato%3A%20A%20Counting%20Book%20of%20Potato%20Prints%22%20%2B%20activity&f=false

Actividad: "P" es por Patata

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos



Objetivo(s):

- Los niños aprenderán palabras que comienzan con la letra "P".

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores**Preparación:**

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que la palabra, "patata" comienza con la letra "P."
3. Pida a los niños que mencionen otras palabras que comiencen con "P," y registre sus ideas en el papel cuadriculado.
4. Cuelgue el papel en la clase por el mes.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip

Actividad: Sellos de patata**Edades:** 2-5 años**Tiempo:** 30 minutos**Objetivo(s):**

- Enseñar a los niños para que aprendan a hacer sellos de patata.

Materiales: 5 patatas (esto haría 10 sellos), cuchillo de cocina o sujetapapeles, toalla vieja de algodón o toalla de papel, pinceles pequeños, selección de pinturas acrílicas, tazones pequeños de agua para limpiar los pinceles, papel para imprimir (1/niño), batas (1/niño)**Preparación:**

1. Juntar materiales.
2. Cortar las patatas a la mitad, a lo largo.
3. Limpie la "cara" expuesta de la patata con una toalla/toalla de papel para remover cualquier exceso de humedad.
4. Con el cuchillo o el sujetapapeles, corte el borde de una forma (por ejemplo, triángulo) en la cara de la patata. Una vez que la forma del triángulo este delineada, comience a cortar el resto de la patata para dejar los triángulos solamente, en relieve. Ud. necesita cortar la pulpa de la patata de afuera hacia su triángulo cerca de media pulgada de profundidad alrededor de este. Una vez hecho esto, su sello está listo para pintar. Repetir este proceso con las patatas restantes. Para una guía adicional, chequee este video – <https://www.metmuseum.org/metmedia/video/metkids/metkids-create/make-a-potato-print>.
5. Configurar los impresos de patatas, pintura, pinceles y papel para sus niños.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Pida a los niños que se pongan sus mandiles.
3. Explique a los niños que las imágenes en el libre, *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, fueron hechas con las patatas. Este proceso es llamado sellando con patatas. Hoy, vamos a hacer nuestro propio sello de patatas.
4. Demuestre como hacer un sello de patata. Explique el proceso mientras lo hace:
 - a. Inmersa su pincel primero en el agua para humedecerla y luego en la pintura. (La pintura deberá estar suficientemente espesa.)
 - b. Pinte la cara de la patata.
 - c. Ponga la cara pintada del sello hacia abajo en el papel, poniendo presión uniforme a la patata con la palma de su mano.
 - d. Presione firmemente y levántela. Repita el proceso con los otros sellos.

Adaptado de: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Actividad: Receta – Patatas asadas con hierbas**Edades:** 6 months-5 años**Tiempo:** 60 minutos**Objetivo(s):**

- Los niños probaran la patata preparada de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, table de cortar, bandeja de hornear, papel aluminio, horno, cucharas de medida, tazas de medida, platos pequeños, servilletas**Porciones:** 36 tazas de, 1/3 porciones**Ingredientes**

- 4 libras de patatas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pequeño racimo de romero fresco y tomillo o 1 cucharada de romero tomillo seco
- 1 ½ cucharadita de sal

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 450 grados F. Remover el romero o tomillo desde los tallos (si los usa frescos).
2. Cortar las patatas enjuagadas en cubos de una pulgada.
3. En un tazón grande mezcle las patatas con aceite, hiervas y sal.
4. Ponga en una bandeja de hornear. Cubrir. Hornear por 30 a 40 minutos o hasta que este hecho. Sirva caliente en platos.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/Potatoes/Potatoes_Educator%27s-Newsletter.pdf

Actividad: Movimiento – Baile de la patata caliente-Juntos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán cantar y bailar.

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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir las líricas al “Patata caliente” en un papel cuadriculado y colgar en la pared.
3. Ver la “Patata caliente” (<https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>) para practicar las líricas y aprenda la coreografía.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Ponga la “Patata caliente” (<https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>).
3. Enseñar a los niños las líricas y coreografía de la “Patata caliente.”
4. Invite a los niños a cantar y bailar juntos.

Lirica

Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)
 Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)
 Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)
 Patata, patata, patata

Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)
 Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)
 Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)
 tallarines, tallarines, tallarines

Whooo, wiggly wiggly wiggly
 Whooo, wiggly wiggly wiggly
 Dame eso, dame eso, dame eso, hoo

Whooo, wiggly wiggly wiggly
 Whooo, wiggly wiggly wiggly
 Dame eso, dame eso, dame eso

Pure de plátano, pure de plátano (pure de plátano, pure de plátano)
 Pure de plátano, pure de plátano (pure de plátano, pure de plátano)
 Pure de plátano, pure de plátano (plátano, plátano, plátano)
 plátano, plátano, plátano

Whooo,...

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>

Actividad: Libro- *La enorme patata*, por Aubrey Davis



Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las diferentes características de las patatas.

Materiales: *La enorme patata*, por Aubrey Davis, caja de patata

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que ellos tienen que entender que tipo de planta Ud. Lea antes de leer la historia. Muestre a los niños una caja que contenga una patata escondida dentro y la historia, *La enorme patata*. Haga que los niños escuchen las pistas para encontrar que tipo de planta pudiera crecer en la historia. Ud. Puede desear usar las siguientes pistas...
 - a. Esta planta es una raíz que comemos.
 - b. Tiene ojos por todos lados.
 - c. Es blanca por dentro.
 - d. Tiene piel marrón.
 - e. Crece con un tallo verde y llenos de hojas.
 - f. Usualmente tiene forma ovalada.
 - g. Puede hacer muchas cosas con esta planta para que sepa diferente (freír, hornear, hacerla en pure, etc.).
3. Una vez que los niños hayan adivinado correctamente la patata, muéstreselas y el libro de la bolsa.
4. Presenteles el título, el autor, y el ilustrador. Luego, ¡lea la historia en voz alta!

Adaptado de: <http://www.hubbardscupboard.org/the-enormous-kinder-garden/#TheEnormousPotato>

Actividad: Una patata, dos patatas, batata, simple Patata

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán el sentir, olor, gusto, y color de diferentes tipos de patatas.
- Los niños compararan las batatas y las patatas regulares.

Materiales: Unos diferentes tipos de patata (por ejemplo, patatas rojas, patatas azules, patatas doradas Yukón, patatas Russet, patatas Fingerling) – algunas cocidas (y cortadas en cubos grandes para probarlas) y algunas crudas (enteras), tenedores y cucharas (1/niño), servilletas (1/niño), platos (1/niño), pelador de vegetales, olla mediana para hervir las patatas, estufa o plancha caliente, papel cuadriculado, marcadores, sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Cortar las patatas en cubos grandes y hervir hasta que estén tiernas al tenedor.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente las patatas a los niños. Pídale que comparen las patatas. ¿Cómo son ellas similares? ¿Como se diferencian? ¿Tienen diferentes formas? ¿Son de diferentes colores? ¿Como son cuando las partes?
3. Ofrezca a los niños degustar las patatas cocidas. Haga que los niños comparen la textura y sabores.
4. De a los niños cucharas y tenedores para explorar la textura de las patatas cocidas, si desea. Los niños pueden hacer pure de patatas, cucharee las patatas fuera de su piel, rasque las patatas con un tenedor.
5. Haga una table comparando las batatas y las patatas.
6. ¡De a los niños un sello de mano o una calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip

Actividad: Crear un recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearan un dibujo para acompañar una de las recetas que ellos prueben o ayuden a hacer este mes.
- Los niños usaran crayones, marcadores o pintura para crear su arte.
- Los niños podrán contar al resto de la clase acerca de su obra de arte.



- Los niños recordaran y conectaran sus experiencias con las patatas, y recordaran lo que ellos han aprendido durante el mes.

Materiales: 8.5x11" de papel (1 hoja/niño), crayones/marcadores/pintura y pinceles, unos tipos de patatas para mostrar

Preparación:

1. Juntar y organizar los materiales.

Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede ser repetida cada mes para las recetas protagonistas del producto de la Cosecha del mes, los cuales son hechos por o con ayuda de sus niños. ¡Al final del año, encuaderne cada libro de los niños y déjeles llevárselos a casa para compartir con sus familiares!)

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Explique a los niños que ellos crearan su propio recetario por cada una de las recetas que prueben/hagan como clase
3. Explique que cada mes cada niño decorara una página para su recetario de frutas y vegetales.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de las raíces invernales usando los vegetales de muestra como inspiración.

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

Actividad: Receta – Pure de patatas con brócoli y queso

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la patata preparada de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de Chef, table de cortar, tazas de medida, cacerola, estufa o plancha caliente, triturador de patatas o procesador de alimentos

Porciones: 24 porciones, 1/2 taza

Ingredientes:

- 3 libras de patatas
- 2 ¼ libras de cabezas de brócoli
- 2 ¼ tazas de queso cheddar rallado
- 1 ½ tazas de leche (1% o desgrasada), caliente
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Cortar las patatas en gajos o cubos. Añadirlas a una cacerola y cubrir con agua. Hervir hasta que estén tiernas, cerca de 15-20 minutos.
2. Cortar el brócoli en pequeños floretes y póngalos al vapor por 5 minutos, hasta tiernos.
3. Transfiera el brócoli a un tazón grande y hágalo pure con el triturador de patatas o el procesador de alimentos.
4. Añada las patatas, queso, leche, sal, y pimienta, y continúe triturando hasta llegar a la consistencia deseada. Sirva inmediatamente.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/cheesy-broccoli-potato-mash>

Actividad: Movimiento – Pasar la patata caliente

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán sus habilidades para escuchar y trabajar en reflejos.

Materiales: La bolsa de patatas o frijoles, aparato para poner la música, música

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad y formen un círculo parado.
2. Explique a los niños como el juego va:
 - a. Diga a los niños que ellos van a pasar una patata alrededor del círculo mientras la música este sonando.
 - b. Cuando la música pare, el niño que tenga la patata deberá sentarse. Cada vez que un niño se siente, pida a los niños que den un paso adelante para hacer el círculo más pequeño. Continúe hasta que no hay ni un solo niño en el círculo.
 - c. Si gusta añadir alguna variedad al juego después de la primera ronda, diga a los niños que van a jugar el juego otra vez, pero que el primer niño que agarre la patata nombrara algo que comience con la letra "A" tan pronto como sea posible antes de pasar la patata al siguiente niño. El siguiente niño debe nombrar algo que comience con "B" y así seguir. Comenzar la música y seguir las instrucciones anteriores indicadas en los pasos "a" y "b".

Adaptado de: <https://www.brighthubeducation.com/preschool-crafts-activities/119478-fun-with-potatoes/>





La cosecha produce momentos

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

"I DON'T LIKE THIS YET"

