

Marzo

Cosechas del mes

Frijoles and Legumbres

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 LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES | Libro – Los frijoles de <i>Jody</i> , por Malachy Doyle, pág. 2 | Sonido-Apagado, pág. 3 | La bolsa misteriosa, pág. 3 | Receta – Curry de lentejas, batata y Coco, pág. 4 | Movimiento – Frijoles saltarines, pág. 4 |
| ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES | Libro – Semillas, por Vijaya Khisty Bodach, pág. 5 | Germinando legumbres (Parte 1), pág. 5 | ¡Secos, germinados, cocidos y más!, pág. 5 | Receta – Pastel de frijoles negros, pág. 6 | Movimiento – Balanceándose como una planta, pág. 7 |
| ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES | Libro – Un frijol, por Anne Rockwell, pág. 7 | Germinando legumbres (Parte 2), pág. 8 | Arte de frijol, pág. 8 | Receta – Salsa de frijoles pintos, pág. 8 | Movimiento – Pararse/Sentarse, pág. 9 |
| ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES | Libro – <i>Jack y los frijoles mágicos</i> , por Carol Ottolenghi, pág. 9 | Crear un recetario, pág. 10 | Explorando as menestras, pág. p. 10 | Receta – Aderezo de frijoles blancos, pág. 10 | Movimiento – El baile inmóvil, pág. 11 |

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

MENESTRAS Y LEGUMBRES

Datos divertidos

- **Botánica**
 - Legumbres (por ejemplo, cacahuete, chicharos, arvejas, alfalfa, veza, trébol, etc.) Tienen las semillas encapsuladas que se abren a lo largo cuando están maduras.
 - Menestras secas (es decir, frijoles negros, garbanzo, soya, habas o frijol de Lima, etc.) son las semillas que crecen dentro de las capsulas.
- **Historia**
 - Las menestras fueron encontradas en la construcción de las pirámides de Egipto hace más de 4,000 años.
 - Antes de la Guerra Civil, los frijoles bayos y otras fueron usadas como alimento para el ganado y fue un alimento básico en la dieta de los 'esclavos'. Como resultado, las alubias carillas y los campos de maíz fueron preservados por las tropas de la Unión durante la guerra.
 - A pesar de que ellos llamaron a la "arveja", "frijoles bayos son un frijol y fueron una vez llamados mogete (Frances para "monja"). El "ojo" negro en el centro del frijol estuvo asociado con el atuendo de la cabeza de las monjas.
 - Alrededor de los 1900, los barcos mercaderes del Perú trajeron frijoles a California.
 - A finales de los 1920s, los frijoles se convirtieron en una cosecha valiosa de California para usarla en rotación con betabel, cebada, y otras cosechas no leguminosas porque ellas añaden nitrógeno al suelo.
 - Los garbanzos son también llamados "picos de polluelo" porque cada grano tiene un pequeño pico que se parece a un pico de polluelo.
 - Los frijoles son llamados así porque ellos tienen la forma de un riñón. Ellos son nativos de América Central y Sudamérica.
 - Las habas o frijol de Lima se originaron en el Perú 6000 A.C. y son llamadas así por el nombre de la ciudad capital, Lima.
- **Nutrición**
 - Una ½ taza de la mayoría de las variedades de los frijoles secos provee de:
 - Fibra, la cual es buena para la digestión.
 - Proteína, la cual ayuda a construir músculos y lo mantiene lleno.
 - Hierro, el cual ayuda a cargar el oxígeno alrededor del cuerpo en su sangre y le da energía.
 - Potasio, el cual ayuda a su corazón a trabajar de manera apropiada.
 - Los frijoles son también bajos en grasa.

Adaptado de: http://harvestofthemoonth.cdpd.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – Los frijoles de *Jody*, por Malachy Doyle

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los frijoles son plantados en el suelo para crear plantas de frijoles.
- Los niños aprenderán acerca de cómo los frijoles crecen durante el año.
- Los niños discutirán sobre los diferentes tipos y colores de los frijoles.

Materiales: Los frijoles de *Jody*, por Malachy Doyle

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que "hoy vamos a leer un libro acerca de los frijoles. ¿Alguien tiene un jardín en casa o en su comunidad? ¿Alguien ha plantado o hecho brotar un frijol?"
3. Lea Los frijoles de *Jody*, Mientras Ud. está leyendo, haga preguntas, como:
 - a. ¿Alguien ha probado los frijoles?
 - b. ¿A que saben?
 - c. ¿Alguien ha visto una planta de frijoles, o brote de frijol?
 - d. ¿Alguien alguna vez ha sacado los frijoles de sus capsulas?
 - e. ¿Cómo crecen los frijoles? (Los frijoles se plantarán bajo tierra, y crecerán tallos de frijol que crecerán flores y capsulas de frijol sobre el suelo.)
 - f. ¿Cuál es tu tipo o color favorito de frijol?



- g. ¿Qué tipo te gustaría hacer crecer?
4. ¡Ud. puede distribuir la historia en varios días, o conectar la historia con sus propias actividades de frijol de la clase, como parte de una exploración sensorial con la tierra, o una actividad de brote de frijol!

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

Actividad: Sonido-Apagado

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que los frijoles tienen el sonido "i" en su nombre.
- Los niños serán capaces de decir otras palabras que también tengan el sonido "i".

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Hable con los niños acerca de cómo los "Frijoles" tienen el sonido "i" en su nombre.
3. Pregunte a los niños que digan otras palabras que también tengan el sonido "i" (¡o incluso otras frutas y vegetales! ¿Qué acerca de las "betabeles" o "batatas")? Escriba sus respuestas en el papel cuadriculado, y cuélguelo en la clase por todo el mes.

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

Actividad: La bolsa misteriosa

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán identificar las menestras como pequeños vegetales de forma oval.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de los frijoles.

Materiales: 1 bolsa de frijoles secos (negros, bayos, blancos, garbanzo, etc.), 1 lata de frijoles (de preferencia de la misma variedad de los frijoles secos), 1 bolsa o caja, platos (1/niño)

Preparación:

1. Ponga unos cuantos frijoles secos en la bolsa o caja.
2. Abra la lata de frijoles, enjuague, y ponga unas pocas en cada plato (1/niño).

Procedimiento:

- a. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
- b. Explique a los niños que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos. Si esta es la primera actividad referente a la degustación de alimentos, hable a los niños acerca de 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.
- c. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengán 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.
- d. Pase los platos de frijoles enlatados. Anime a cada niño a mirar, tocar y oler sus frijoles. Hable acerca de los frijoles preguntando las siguientes preguntas y otras que guste.
 - a. ¿Son los frijoles una fruta o un vegetal?
 - b. ¿De qué color son?
 - c. ¿Qué forma tienen?
 - d. ¿Cómo se siente su exterior?



- e. ¿Son pesados o ligeros?
- f. ¿Son suaves o duros?
- g. ¿Alguien ha probado frijoles?
- h. ¿Qué tipo de frijoles han probado?
- e. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar sus frijoles. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación. Pregunte a los niños:
 - a. ¿Son los frijoles suaves o crujientes?
 - b. ¿A que saben?
- f. 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: *La huerta al calendario ECE May HOTM y*

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

Actividad: Receta – Curry de lentejas, batata y Coco

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 35 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abridor de latas, cucharas de medida, taza de medida, cacerola, estufa o plata caliente, licuadora de mano o licuadora entera (opcional)

Porciones: 16

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de coco u otro aceite vegetal
- 2 tazas de cebollas picadas
- 2 tazas de lentejas rojas secas
- 2 batatas medianas, cortadas en cubos de 1-pulgada
- 2 zanahorias grandes, cortadas a lo largo y picadas
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- ¼ taza de leche de curry en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 cucharaditas de sal
- Pimienta negra recién molida
- 7 tazas de caldo vegetal o agua
- 2 latas de leche de coco
- 4 tazas de arroz moreno cocido

Procedimiento:

1. Caliente el aceite en una cacerola sobre fuego medio.
2. Saltee la cebolla hasta que este medio dorado.
3. Añada las lentejas, patatas, zanahorias y condimentos. Remueva hasta combinar bien todo.
4. Añada el agua o caldo y lleve a hervir.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 25 minutos, o hasta que las lentejas y la batata estén suaves.
6. Echar la leche de coco.
7. Opcional: Use la licuadora manual o la licuadora completa para licuar a la consistencia deseada.
8. Sirva sobre arroz moreno.

Adaptado de: <https://detoxinista.com/vegan-lentil-sweet-potato-curry/>

Actividad: Movimiento – Frijoles saltarines

Edades: 3- 5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de los frijoles a través del movimiento.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:



1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique que Uds. jugaran un juego llamado, "Los frijoles saltarines." Cuando Ud. les llame por el nombre de un frijol, los niños harán cierto ejercicio.
3. Enseñe a los niños los ejercicios asociados con el frijol –
 - a. Frijoles rojos = jases
 - b. Garbanzo = saltar en su sitio
 - c. Alubias carillas = correr en su sitio
 - d. Habas = balancearse en un pie
 - e. Frijol pinto = ponerse en cuquillas, tocar los dedos de los pies, saltar
4. Nombrar (al azar) a una variedad de frijol y hacer el ejercicio conectado al él.
5. Hacer el ejercicio por 30 segundos.
6. Para incrementar la dificultad para niños mayores, haga que cierren los ojos mientras se balancean o incremente la velocidad de la actividad.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – Semillas, por Vijaya Khisty Bodach

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán un mejor entendimiento de las semillas.

Materiales: Semillas, por Vijaya Khisty Bodach

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea Semillas, por Vijaya Khisty Bodach. Luego que Ud. termine de leer el libro, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Por qué las plantas necesitan semillas?
 - b. ¿Qué necesitan las semillas para crecer?
 - c. ¿Cómo se dispersan las semillas?
 - d. ¿En qué parte de la planta crecen las semillas?
 - e. ¿Cuáles son algunos ejemplos de semillas que comemos?

Adaptado de: N/A

Actividad: Germinando legumbres (Parte 1)

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán sobre los brotes de los frijoles
- Los niños medirán los brotes tanto como crezcan.
- Los niños podrán describir como crecen los frijoles.

Materiales: Bolsas de plástico herméticas (1/niño o 1/grupo de niños), papel toalla, frijoles secos (3-4/bolsas) – lima beans trabaja muy bien.

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Remojar los frijoles secos durante la noche y secar.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que la clase va a hacer un experimento con los brotes de los frijoles germinados.
3. Los niños mojarán una toalla de papel en agua (deberán humedecer, no gotear) y ponerlo en la base de la bolsa plástica.
4. Los niños pondrán unas cuantas habas en cada bolsita, se aseguraran que estas toquen el papel húmedo.
5. Ponga la bolsa cerca de una ventana, o sujételas a la ventana con una cinta adhesiva. Si los papeles toalla parecen secos después de un día o dos, remójelos – refrésquelos con un pulverizador, o con papeles toalla y remojarlos.



6. Los frijoles deberán comenzar a germinar en uno o dos días – ¡vean cuantos brotes hay! Puede medir los brotes cada día, y anotar cuanto crecen.

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

Actividad: ¡Secos, germinados, cocidos y más!

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños compararan como se siente, el sabor y color de frijoles distintos.
- Los niños compararan los tamaños de los frijoles y sus formas.
- Los niños compararan frijoles secos y cocidos y germinados.

Materiales: Unos pocos habas que hayan germinado (use frijoles de la actividad anterior "Frijoles germinados"), unos pocos frijoles que este todavía encapsulados (por ejemplo, frijoles verdes ejotes), 1 lata de frijoles negros, 1 lata de habas, 1 lata de garbanzo, papel cuadriculado, marcadores, platos (1/niño), cucharas (1/niño), sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Frijoles germinados (*Note: Los brotes son considerados un alimento potencialmente peligroso y por eso no deben servirse a los niños.*)
3. Abra las latas de frijoles. Ponga una variedad de frijoles en cada plato para que cada niño pruebe.
4. Arregle frijoles en una "mesa sensorial" (donde los niños puedan explorarlos).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a explorar diferentes tipos de frijoles.
3. Invite a los niños a explorar los frijoles en la mesa sensorial.
4. Pida a los niños que describan como los frijoles secos son iguales y a la vez diferentes.
 - a. ¿Son del mismo tamaño?
 - b. ¿Son del mismo color?
 - c. ¿Tienen diferentes texturas?
5. Haga que los niños comparen los frijoles germinados con los secos.
 - a. Pida a los niños que describan en que se diferencian.
 - b. ¿De dónde vienen los brotes germinados?
 - c. Describa como los frijoles son semillas, y los gérmenes vienen de regar las semillas para conseguir que ellos crezcan.
6. Haga que los niños exploren las capsulas del frijol.
 - a. Ábralas, o haga que los niños abran las capsulas para revelar los frijoles de dentro.
 - b. Pregunte a los niños: ¿Cuántos frijoles hay en una capsula?
 - c. ¿Estos frijoles se ven iguales a los secos o los germinados?
7. Pase los platos con los frijoles enlatados (1/niño). Explique que los frijoles secos no son comestibles, ¡pero que cocinándolos se hacen buenos para comer! (Explique que los frijoles enlatados son frijoles que han sido cocidos y enfriados.)
 - a. Haga que los niños comparen como se ven y se sienten los frijoles cocidos con los secos o los germinados.
 - b. Anime a los niños a que prueben los frijoles.
8. ¡Ofrezca a los niños un sello de mano o calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

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

Actividad: Receta – Pastel de frijoles negros

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 1-2 horas

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles negros preparados de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abrelatas, cucharas de medida, tazas de medida, tazón grande, cuchara para mezclar, horno, bandeja de hornear de 9x13 pulgadas, procesador de alimentos (si hace la base del pastel desde cero), 2 bases para pastel congeladas de harina entera (opcional)

Porciones: 24

Ingredientes:



- Base de pastel (si quiere hacerlo desde cero):
 - 1 tazas de harina preparada
 - 1/2 taza de harina de maíz
 - 1/2 taza de harina entera
 - 3/8 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de azúcar
 - 1/2 taza de mantequilla
 - 4 cuchara de agua fría
- Relleno:
 - 4 latas de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
 - 1 taza de cebollas, picadas
 - 1, lata de 16 onzas de tomates cortados (escurridos)
 - 6 tazas de maíz congelado (cerca de 16 onzas.), atemperado
 - 2 cucharadita de ajos en polvo, de comino y del chili en polvo
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra
 - 2 tazas de queso cheddar, rallado

Procedimiento:

1. Base del pastel (si quiere hacerlo desde cero):
 - a. Combine las harinas, la harina de maíz, sal y azúcar en el tazón del procesador de alimentos. Pulse para combinar.
 - b. Cortar la mantequilla en trozos, luego añadirlos al procesador de alimentos y pulsar hasta que la mezcla parezca un arenado grueso.
 - c. Añadir el agua fría lentamente. De preferencia, use justo lo suficiente para que la masa sea consistente.
 - d. Engrase una fuente de 9x13 pulgadas y presione la masa en la base de la fuente y 3/4 de pulgada a los lados de la fuente.
2. Relleno: Mezclar todos los ingredientes juntos en un tazón grande, excepto el queso cheddar.
3. Si hace la base del pastel de cero, reparta el relleno de manera uniforme en la fuente y al final el queso cheddar.
4. Si usa una base congelada comprada en la tienda, reparta la mitad del relleno en una base de pastel y luego la mitad del queso. Repetir con la segunda base.
5. Hornear por 45 minutos a 350 grados F, hasta que doren.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/dry-beans-cafeteria.pdf>

Actividad: Movimiento – Balanceándose como una planta

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el balanceo.

Materiales: 1 marcadores (<http://bit.ly/SpotMarkers>) o bolsa de frijol/niño

Preparación:

1. Crear un área para actividades suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse en ella.
2. Disperse marcadores/bolsas de frijoles dentro del área.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Pida a los niños –
 - a. ¿Las plantas son libres de moverse alrededor como la gente?
 - b. ¿Qué es lo que hacen en un día lluvioso o ventoso?
3. Diga a los niños que las plantas tienen balance a pesar del clima. Vamos a practicar el balanceo como plantas. Luego invítelos a encontrar un marcador/bolsa de frijol para pararse/al lado.
4. Desafíe a los niños a probar los siguientes balanceos –
 - a. Parada en una pierna: Pararse en un pie y mantenerse por 3 segundos.
 - b. Parada tipo Kimbo: Cruzar una pierna sobre la otra y tocar con un dedo el piso. Estirar sus brazos a los lados para ayudarse al balanceo. Mantenerlo por 3 segundos. Intentar con la otra pierna. Mantenerla por 3 segundos.
 - c. Parada de la cigüeña: Balancear en 1 pie, luego ponga el otro pie a un lado de su rodilla. Ponga ambos brazos a los lados para ayudarse en el balanceo. Manténgalo por 3 segundos. Probar con la otra pierna. Mantenerlo por 3 segundos.



- d. Balanceo a los lados: Estire los brazos a los lados, luego levante 1 pierna derecho hacia un lado. Manténgalo por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna.
- e. Balanceo hacia atrás: Estire sus brazos a los lados. Levante 1 pierna hacia atrás (que la pierna esta paralela al piso) mientras Ud. se inclina hacia adelante. Manténgalo por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna. Manténgalo por 3 segundos.
- f. Balanceo hacia adelante: Estire sus brazos a los lados. Levante 1 pierna delante suyo. Apunte sus dedos y mantenga la posición por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna. Manténgalo por 3 segundos.

Adaptado de: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/2011/01/single-leg-balances_EC.pdf

Actividad: Libro – Un frijol, por Anne Rockwell

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán comprensión de lectura recontando una historia.

Materiales: Un frijol, por Anne Rockwell, secuencia de tarjetas (la secuencia de tarjetas se puede encontrar en la pág.)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Imprimir y recortar la secuencia de tarjetas.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea el libro, Un frijol, por Anne Rockwell.
3. Después de leer la historia, pida un voluntario para recontar la historia usando la secuencia de cartas.
4. Relea la historia a la clase para chequear si ellos están correctos.

Adaptado de: <http://www1.pgcps.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=175560>

Actividad: Germinando legumbres (Parte 2)

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los frijoles necesitan para germinar.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a sus niños que chequearan los frijoles que germinaron la semana pasada.
3. Discutan que necesitan los frijoles para germinar (y todas las semillas, de qué manera) –
 - a. Agua
 - b. Calor
 - c. ¿Luz solar/Luz? ¡La verdad, que, para poder germinar, la semilla no necesita luz! Pero, para poder crecer ya producir comida en la planta (fotosíntesis), el frijol eventualmente necesitara luz luego de germinar.
 - d. ¿Tierra? La verdad, que, para poder germinar, los frijoles no necesitan tierra. Pero después de germinar, el frijol necesitara tierra, la cual contiene importantes nutrientes que la ayudan a crecer y dan a sus raíces una casa estable.
4. Continúe chequeando los frijoles cada día.

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Arte de frijol

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de los mosaicos.



- Los niños aprenderán a hacer un mosaico de frijoles.

Materiales: Cartón (1/niño), pegamento (tipo Elmer), brochas para pintar (1/niño), Una bolsa grande de frijoles secos variados, tazones pequeños (1/grupo de niños), lápices (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que hoy van a hacer un mosaico usando diferentes tipos de frijoles. Un mosaico es un tipo de arte hecho pegando pequeños objetos de diferentes colores a una superficie creando un molde o imagen. Uds. pueden hacer un mosaico de piezas de vidrios de colores o piedras, y miles de años atrás, los Romanos hicieron hermosos mosaicos de esta manera en paredes y pisos.
3. Revise como usar el pegamento apropiadamente y como compartir los materiales. Los niños podrían querer planear su diseño antes de comenzar a pegar. Ellos podrán acomodar los frijoles para ver cómo les gustan, o hacer un borrador con un lápiz y luego pegar los frijoles sobre el dibujo.
4. Asegurarse que los niños pongan sus nombres en la parte de atrás de sus cartones, para que Ud. pueda llevar un registro de que trabajo pertenece a quien.
5. *Adaptado de:*

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Receta – Salsa de frijoles pintos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles pintos preparados de una nueva manera.

Materiales: Tazón mediano para mezclar, cucharón, cucharas de medida, taza de medida, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño)

Porciones: 8

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles pintos enlatados (escurridos y enjuagados)
- 1 taza de Maiz congelado
- Zumo de 1 limón verde
- ½ de una cebolla, picada
- 1 tomate, picado
- 1 cucharadita de vinagre de vino rojo
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Cilantro fresco, picado (opcional)
- ½ de un avocado, picado (opcional)

Procedimiento:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Servir con los vegetales cortados (por ejemplo, bastones de zanahoria, bastones de apio, bastones de pepino, bastones de jícama) o nachos horneados (<https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/baked-tortilla-chips-recipe-2102979>).

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Movimiento – Pararse/Sentarse

Edades: 4-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca del por qué las menestras son saludables a través del movimiento.

Materiales: Papel cuadriculado y marcadores



Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir los "Datos divertidos de la Nutrición" acerca de los frijoles (ver pág. 2) en papel cuadriculado.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a aprender el por qué las menestras son saludables y luego ponga a prueba sus conocimientos mientras juegan un juego.
3. Revise los "Datos divertidos de la Nutrición" acerca de las menestras con los niños.
4. De las instrucciones del juego de verdadero/falso. Diga a los niños, "Voy a leer las siguientes oraciones y quiero que Uds. se paren si piensan que la oración es verdadera y se queden sentados si piensan que la oración es falsa."
 - a. Las menestras son buenas para tus músculos y te llenan. (Verdadero. Las menestras tienen toneladas de proteínas, las cuales ayudan a crecer los músculos y nos mantienen llenos.)
 - b. Las menestras son malas para tu estómago. (Falso. Las menestras tienen mucha fibra, la cual es buena para tu sistema digestivo.)
 - c. Las menestras te dan energías. (Verdadero. Las menestras tienen mucho hierro, el cual ayuda a acarrear el oxígeno alrededor del cuerpo en tu sangre. El no tener suficiente hierro te hace sentir cansado.)
 - d. Las menestras son buenos para tu corazón. (Verdadero. Las menestras tienen mucho potasio, el cual es bueno para que tu corazón trabaje apropiadamente.)
 - e. Las menestras tienen mucha grasa. (Falso. Las menestras son en verdad bajas en grasa.)

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Libro – *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán mejor la historia de Jack y los frijoles mágicos a través de la actuación.

Materiales: *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi, accesorios para su actuación (por ejemplo, huevos plásticos de Pascua de color amarillo, papel marrón para los tallos, arpa, etc.)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi.
3. Cuente a los niños que Uds. actuarán como Jack y los tallos. Pida a los niños por voluntarios para ser los "personajes" de su obra. El profesor podrá actuar como el narrador mientras los niños actúen la historia. Provea a los niños con los accesorios que necesiten para actuar la historia.

Adaptado de: <https://www.pre-kpages.com/jack/>

Actividad: Crear un recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearán una imagen para acompañar una de las recetas que probaron o que ayudaron a hacer este mes, los niños usarán 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 recordarán y conectarán sus experiencias con los frijoles, y recordarán lo que aprendieron durante el mes.

Materiales: papel de 8.5x11" (1 página/niño), crayones/marcadores/pintura y pinceles, unos pocos tipos de menestras para muestra.

Preparación:

1. Ordene los materiales.

Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede repetirse cada mes para las recetas que figuran como producto de la Cosecha del Mes, los que han sido hechos por o con ayuda de sus niños. ¡Al final del año, encuaderne cada libro de los niños y permítalos llevárselos a casa para compartir con sus familias!)



1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que ellos crearan su propio recetario con cada una de las recetas que hayan probado/hecho en clases.
3. Explique que cada mes cada niño decorara una página para su recetario de fruta o vegetal.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de frijoles usando los vegetales en muestra como inspiración.

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

Actividad: Explorando las menestras

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las menestras es usando sus 5 sentidos.

Materiales: 1 lata de cada uno de las siguientes menestras, escurridos y enjuagados: garbanzo, frijoles rojos, habas, and alubias carillas, platos (1/niño), cuchara, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner 1 de cada variedad de frijoles en cada plato.
3. Hacer una tabla de unos 4x5 cuadros en el papel cuadriculado. Etiquetar las columnas con las variedades de frijol: habas, frijol rojo, garbanzo, alubias carillas. Etiquetar las hileras: mirar, sentir, tocar, oler y probar.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.
2. Explique a los niños que "hoy nosotros exploraremos los diferentes tipos de menestras usando nuestros 5 sentidos – mirando, sintiendo, tocando, oliendo y probando." Apuntar a cada uno de nuestros sentidos en su cuerpo mientras lo haga. (Use esto como una oportunidad de presentar los sentidos a la clase, si es que no los han aprendido todavía.)
3. Pase 1 plato de menestras a cada niño.
4. Invite a los niños a explorar las habas en sus platos usando sus 5 sentidos. Pregunte – ¿Cómo se ven las habas? ¿A que suenan? ¿A que saben? ¿Cómo huelen? ¿Cómo se sienten?
5. Anote las observaciones de los niños Enel papel cuadriculado. Repita este proceso con las menestras restantes. Discuta la similitudes y diferencias con la clase.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Receta – Aderezo de frijoles blancos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles blancos preparados de una manera nueva.

Materiales: Procesador de alimentos o licuadora, tazas de medida, cucharas de medida, tazón mediano

Porciones: 6

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de zumo de limón
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ cucharadita de pimienta o al gusto
- 1-2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajos en polvo
- 2 latas de frijoles blancos (Nota: Frijoles blancos, frijoles canelina, alubias blancas o baby habas pueden ser usadas)

Procedimiento:

1. Poner las menestras, ajos, zumo de limón y aceite de oliva en el procesador de alimentos o use una licuadora manual. Pulse hasta que la mezcla esta picada en trozos grandes o cremosa dependiendo en la consistencia deseada. Aderece con sal y pimienta al gusto.
2. Transfiera el pure de menestras a un razón pequeño.
3. Sirva con vegetales y/o tajadas de pita de harina entera.

Adaptado de: Boulder County Public Health HEAL training

Actividad: Movimiento – El baile inmóvil



Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el comenzar y parar.

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

Preparación:

1. Crear una área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor.
2. Use 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, comiencen a bailar.
 - b. Cuando la música pare, paren rápidamente y parálíense como una estatua. (Pida a un niño que demuestre como esto se ve.)
 - c. Cuando la música comience otra vez, los niños comienzan a bailar otra vez.
3. Revise su espacio personal y sus 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



Tengo un frijol. Es seco y liso

Lleno un vaso de papel con tierra y pongo mi frijol dentro



I had one bean. It was dry and smooth



I filled a paper cup with soil and put my bean inside.



I gave it water. The sun shone on it. The plant grew



One day there were lots of bean pods on my bean plant.

Lo riego. El sol brilla en él. La planta crece

Un día había muchas vainas en mi planta de frijol



Harvested produce comments

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

