

Abril

Cosechas del mes

Vegetales primaverales

Si estos no están disponibles en el Jardín de su escuela, deben estar disponibles en el mercado de Agricultores. Las tiendas de comestibles frecuentemente tienen los productos de cosecha local de estación, también.

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana para ir a la par con su tiempo de jardinería seminal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>Lechuga</i> , por Diana Kizlauskas, pág. 2	Armando una ensalada, pág. 3	Clasificando sus vegetales primaverales, pág. 3	Receta – Vinagreta italiana hecha en casa, pág. 3	Movimiento – El conejo dice, pág. 4
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>La zanahoria Gigante</i> , por Jenn Peck, pág. 4	Armando un huerto, pág. 5	Deje crecer, pág. 5	Receta – Aderezo ranchero hecho en casa, pág. 6	Movimiento – Tazón de ensalada, pág. 6
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>¿Como crece tu ensalada?</i> , por Francie Alexander, pág. 6	Prueba de degustación de la lechuga, pág. 7	Observe y dibuje, pág. 7	Receta – Pesto de verduras de primavera, pág. 8	Movimiento – La pose triangular del Canguro, pág. 8
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>El batido de Oliver</i> , por Vivian French pág. 9	Repensar tu bebida, pág. 9	Creciendo Micro vegetales, pág. 9	Receta – Batido de acelga suiza, pág. 10	Movimiento – Pose de la luna creciente, 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.

SPRING GREENS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las verduras de primavera se refieren a las primeras verduras verdes de la estación e incluyen rúcula, lechugas, acelga suiza, hojas de diente de león, escarola, berros de agua, para nombrar algunos.
- La mayoría de las verduras de primavera toleran bien el frío. Sin embargo, si las temperaturas bajan cerca del punto de congelación, cubra las plantas con cubiertas flotantes ligeras de plástico (disponibles en los centros de jardinería) o con una sábana que se asegure sobre las plantas. También puede cubrir las plantas con macetas. Para un recipiente de plantas grandes, póngales una bolsa de basura plástica sobre toda la maceta. Cubriendo las plantas puede ayudarlas a mantener la temperatura que rodea a las hojas 3 a 5 grados más cálidas.
- Pulgas, babosas, y ocasionalmente orugas pueden ser una peste para las hojas algunas veces. Cubiertas flotantes ligeras pueden prevenir a los insectos de sus ataques a las plantas, pero permitirán entrara a la luz y el agua. Es de mucha importancia mantener a las plantas regadas. Los vientos de la primavera y el incremento de la luz solar pueden secar las hojas y la tierra.
- Como los días se hacen más largos y las temperaturas se elevan en junio, los vegetales verdes frecuentemente se tornan duros y amargos, y la mezcla de calor, y clima seco puede acabar con la cosecha.

- **Historia**

- Rúcula se apoda "ensalada cohete", lo cual es derivado de la palabra latina Eruca, que significa oruga, desde que algunas variedades de la rúcula tienen tallos peludos. La rúcula es un miembro de una de las familias dominantes en nuestro sistema alimenticio: Brassicaceas; brócoli, col rizada y nabos están también en esta familia. Es nativa de Europa y Asia Oriental y fue introducida a los Estados Unidos por los colonos.
- La palabra "lechuga" es derivada de la palabra latina Lactuca, la cual se deriva de lactus, que a su vez significa "leche." Este nombre fue designado por la resina blanca que los tallos segregan cuando son cortados. La lechuga es una miembro de la familia de los Asteráceas, tanto como los alcauciles, caléndulas y girasoles. Es nativa del Mediterráneo este y cuenta con más de 100 variedades. Miles de años atrás, era mayormente cultivada por los aceites que sus semillas producían. Christopher Columbus introdujo variedades de lechuga a Norteamérica durante su segundo viaje en 1493.
- La gente tiene muchos nombres para la acelga suiza que incluye betabel plateada, col rizada romana, y espinaca fresada. Este vegetal primaveral alto es parte de la familia de los Cheniopodiaceas (pata de ganso) – llamada así porque sus hojas recuerdan la pata de un ganso. Otros miembros son los betabeles y las espinacas. La acelga puede ser cosechada mientras las hojas son aún jóvenes y tiernas o cuando son grandes y tienen un tallo más fuerte. Ud. puede cosechar de la misma planta varias veces y le crecerán hojas nuevas.

- **Nutrición**

- Las verduras de primavera proveen una excelente fuente de vitaminas K, A, C y ácido fólico.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/mixed_greens_educator.pdf y http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/SaladGreens/Salad%20Greens%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf, <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf> y https://www.chicagobotanic.org/plantinfo/spring_greens_success_cool_season_edibles

Actividad: Libro – *Lechuga*, por Diana Kizlauskas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como plantar un huerto.
- Los niños entenderán la importancia del compartir.

Materiales: *Lechuga*, por Diana Kizlauskas

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que hoy vamos a leer un libro acerca de plantar una huerta. Pregunte a los niños si ellos alguna vez han plantado algo y observado como creció.



3. Lea la *Lechuga*. Mientras Ud. este leyendo, apunte a las diferentes partes del libro para ayudar a los niños a interesarse en la historia:
 - a. En la página 3, apunte a la palabra “creció” y explique que eso significa que la lechuga fue una vez pequeña y ahora es muy grande.
 - b. En la página 23, pregunte cuantos niños saben que la lechuga está enferma.
 - c. Al final del libro, apunte que el conejo comparte todas sus lechugas con sus amigos para hacerlos felices. Discuta como los conejos se sienten y el por qué.
 - d. Pregunte a los niños si ellos han alguna vez compartido algo que a ellos les gustaba y como se sintieron.

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

Actividad: Armandando una ensalada

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán a como prepara una ensalada.
- Los niños tomaran turnos en conversaciones e interacciones con los otros y practicar modales como un por favor y unas gracias.

Materiales: Papel, fruta y recortes de vegetales, cinta adhesiva, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Encontrar imágenes de frutas y vegetales que se pueden añadir a una ensalada en las revistas y cortarlas.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Diga a los niños que se sienten con hambre le den ideas acerca de lo que deberían comer.
3. Pregunte a los niños si tienen ganas de algo saludable y verde. Luego pregunte a los niños que alimento es verde y saludable.
4. Una vez que los niños tengan una idea de una lechuga en sus mentes, pregúnteles que tipo de comidas se pueden hacer con lechugas.
5. Pregunte
6. Pregunte a los niños con que quieren hacer una ensalada y que Ud. necesita de su ayuda.
7. Dibuje un tazón en un papel cuadriculado.
8. Diga a los niños que ellos deben practicar el tomar turnos para que cada niño comparta un ingrediente a la ensalada.
9. Pida voluntarios para escoger ingredientes para añadirlos a la ensalada y tenerlos pegados en el tazón.
10. Cuando los niños traigan los ingredientes, hágalos practicar buenas maneras al pedir los ingredientes de Ud. diciendo por favor y gracias.

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

Actividad: Clasificando sus vegetales primaverales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán identificar las similitudes y diferencias y organizar los diferentes tipos de lechuga.
- Los niños serán capaces de contar e identificar cuantas piezas de lechuga tienen.

Materiales: Una mezcla de diferentes verduras de primavera (por ejemplo, lechugas de hojas verdes, rúcula, escarola, acelga suiza, etc.), tazones (1/niño)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar y secar las verduras primaverales.
3. Agrupar una mixtura de diferentes tipos de verduras primaverales en tazones para cada niño.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. De a cada niño un tazón de verduras primaverales verdes.



4. Explique a los niños que hay muchos diferentes tipos de verduras de primavera verdes y Ud. quiere que ellos vean como algunos tipos son similares y otros diferentes.
5. Haga que los niños expliquen que significa si algo es similar y que significa si algo es diferente.
 - a. Pida a los niños que identifiquen lo que es similar acerca de dos objetos en la habitación y expliquen por qué.
 - b. Haga lo mismo con dos objetos que son diferentes.
6. Haga que los niños arreglen las verduras primaverales en pilas basadas en que es lo que ven como similitudes y diferencias.
 - a. Pida a los niños que le digan el por qué ellos escogieron agrupar las piezas de verduras de la manera que lo hicieron.
 - b. Haga que los niños cuenten cuantas piezas de verduras primaverales hay en cada pila.
 - c. Pregunten a los niños que los diferentes colores de verduras podrían saber de igual o diferente manera y por qué.
 - d. Invite a los niños a probar sus verduras y pregúnteles cual prefieren y si sus conjeturas acerca de sus sabores entre igual o diferente eran correctas.

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

Actividad: Receta – Vinagreta italiana hecha en casa

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran las verduras primaverales preparadas en un modo diferente.

Materiales: Recipiente con tapa hermética que hagan juego, tazas de medida, cucharas de medida

Porciones: 16

Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de vinagre de vino rojo
- 2 cucharadas de sazónador italiano (o 1/2 cucharada de cada uno de lo siguiente: albahaca, tomillo, romero y orégano)
- 1 cucharadas de mostaza Dijon o mostaza de grano entero
- Sal y pimienta (al gusto)

Procedimiento:

1. Poner todos los ingredientes en un recipiente con tapa hermética y agitarlo.
2. Vea *Examen de prueba de la lechuga* (pág. 7) por instrucciones en como probar el aderezo con sus niños.

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

Actividad: Movimiento – El conejo dice

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán realizar actividades que combinen y coordinen movimientos en sus músculos grandes.

Materiales: N/A

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Desarrollar una lista de movimientos que los conejos podrían hacer para el juego (por ejemplo, “hacer un gran salto,” “hacer dos pequeños saltos,” “contraer sus narices,” “contonear sus orejas,” etc.)
3. Crear un área de actividades donde Uds. puedan jugar el juego.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Pida a los niños que se dispersen mirándolo.
3. Explique cómo jugar lo que el Conejo Dice:
 - El Conejo Dice, es una versión modificada de Dice Simón. Pregunte si alguien alguna vez a jugado Dice Simón.
 - Cuando “El Conejo dice hacer un gran salto,” los niños saltaran un gran salto. Enfatique si Ud. dice “hacer un gran salto,” pero si el conejo no lo dice, los niños no están permitidos de saltar. Si un niño salta, sin que el conejo lo diga, ese niño deberá sentarse.
 - Pregunte si los niños tienen alguna pregunta antes de comenzar el juego.
4. Juegue el juego hasta que solo un niño quede parado.

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



Actividad: Libro – *La zanahoria Gigante* por Jenn Peck

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán las partes de la planta, donde crecen y que comen.

Materiales: *La zanahoria Gigante* por Jenn Peck, papel cuadriculado, papel blanco simple (4 páginas engrapadas/niño)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Dibujar un diagrama de una planta de zanahoria (<https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-diagram-showing-parts-carrot-whole-360066287>) y una planta de tomate (<https://www.shutterstock.com/image-vector/illustration-showing-parts-tomato-plant-212615491>).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *La zanahoria Gigante*. Muéstreles los diagramas de las plantas que dibujo. Use esto para platicar acerca de las partes de las plantas con sus niños.
3. Pregunte a los niños –
 - a. ¿Qué parte de las plantas crecen sobre la superficie?
 - b. ¿Qué partes crecen bajo la superficie?
4. Haga diarios de las partes de las plantas para sus niños.
 - a. Guíe a sus niños en cómo hacer unos diarios con papel blanco simple con 4 páginas (la primera página servirá con portada).
 - b. Para hacer la portada en sus diarios, pida a los niños que dibujen una planta.
 - c. Sobre el curso de una semana, pida a los niños que dibujen que parte de la planta ellos comen en cada comida. Por ejemplo, ¿si ellos comen frutas con el desayuno? ¿Tubérculos con la cena? ¿Hojas con la merienda? Muestre los diarios al final de la semana.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/lettuce-wrap-recipe-lesson-plan.pdf>

Actividad: Armando un huerto

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán dibujar y compartir materiales.

Materiales: Papel blanco simple, crayones, marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea la *Lechuga*, por Diana Kizlauskas a sus niños (vea la pág. 2).
3. Cuente a los niños que ellos podrán dibujar una huerta por sí mismos ahora.
4. Platique como se ven las huertas use el libro y otras imágenes para estimular a los niños.
5. De a cada niño un pedazo de papel y de a cada grupo materiales de dibujo para que así practique el compartir.
6. Pida a los niños añadir ciertas cosas a sus imágenes de, como...
 - a. Dibuje zanahorias en una línea.
 - b. Dibuje una gran cabeza de lechuga.
 - c. Dibuje un maíz.
 - d. Dibuje flores multicolores.
7. Otra opción es hacer que ellos escojan un vegetal en particular para dibujar o solo dibujar y colorear la cabeza de la lechuga.
8. Permita que los niños dibujen y pregúnteles acerca de lo que dibujan en sus huertos.

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

Actividad: Deje crecer



Edades: 3-5 años

Tiempo: 5-10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán observar y experimentar con como las cosas crecen.
- Los niños podrán buscar información de los otros.

Materiales: Corazones de lechuga romana, agua, recipientes poco profundos (1/grupo de 3 niños), tazas pequeñas de papel (1/niño), diario

Preparación:

- Juntar los materiales.
- Separe los corazones de lechuga romana e los recipientes.
- Llenar las tazas de papel con agua.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que ellos van a crecer lechugas hoy usando los corazones de lechuga romana.
3. Pregunte a los niños como Ud. crece algo (plantar una semilla, regar, dar la luz del sol).
4. Divida los niños en grupos de 3.
5. De a cada grupo un recipiente con un corazón de lechuga romana.
6. De a cada niño una taza de papel con agua e indíqueles que echen el agua en el recipiente asegurándose de que la base del corazón de la planta este sumergido, pero que el corazón en sí mismo no se vuelque.
7. Ponga los recipientes a la luz del sol.
8. Añada agua diariamente (si es necesario) y observe el crecimiento de las lechugas.
9. Pregunte a los niños si tienen algunas predicciones o preguntas.
10. Cada semana haga que los niños dibujen una imagen en sus diarios sobre los cambios que ven en sus lechugas o crear un diario de la clase y guíelos respondiendo sus preguntas cada semana.

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

Actividad: Receta – Aderezo ranchero hecho en casa

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

Los niños probaran las verduras primaverales preparadas de una nueva manera

Materiales: Recipiente con tapa hermética que hagan juego, tazas de medida, cucharas de medida

Porciones: 16

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de cebollas picadas y secas
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 taza de yogurt griego (plano, bajo en grasa)
- 1 taza de suero de leche

Procedimiento:

1. Añadir todos los ingredientes en un Recipiente con tapa hermética y agitarlo.
2. Refrigere antes de servir.
3. Lea la prueba de la Lechuga (pág. 7) por instrucciones en como probar el aderezo con sus niños.

Adaptado de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/homemade-ranch-dressing>

Actividad: Movimiento – Tazón de ensalada

Edades: 4-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños harán actividades que combinen y coordinen los movimientos de los músculos grandes.

Materiales: Aros (1/ grupo de 3 niños), una variedad de objetos para representar a los “ingredientes de la ensalada” (por ejemplo, bufandas, bolas pequeñas, bolsas de frijoles, papel arrugado, etc.), papel cuadriculado, marcadores, música y reproductor de música



Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Crear un área de actividades. Esparza los aros a lo largo del área de actividades.
3. Ponga los “ingredientes de la ensalada” en mesas alrededor del área de actividades.
4. Hacer una lista de qué representa cada objeto (por ejemplo, aros = tazones de ensalada, bufandas = lechuga, bolas = tomates, etc.) y péguelo en algún sitio del área de actividad.

Procedimiento:

1. Junte a los niños en un círculo en el piso del área de actividades.
2. Explique a los niños que van a ir al mercado de productores a comprar ingredientes para hacer una gran ensalada. Presenteles cada uno de los materiales.
 - a. Aros = tazones de ensalada
 - b. Objetos (por ejemplo, bufandas, bolas, etc.) = los ingredientes de la ensalada (revisar la lista de lo que cada objeto representa con los niños.)
 - c. Mesas con objetos = puestos del mercado de productores
3. Divida a los niños en grupos de tres y asígnele a cada grupo un aro (tazón de ensalada).
4. Indique a los niños que se sienten en sus tazones de ensalada.
5. Asigne a cada niño un número (1, 2 o 3)
6. Diga a los niños que cuando la música comience, el niño #1 se parara y caminará al mercado de productores a recolectar un ingrediente para la ensalada y traerlos de regreso a su tazón. Una vez que el niño regrese a su tazón y se siente, el niño #2 puede pararse, caminar al mercado, comprar otro ingrediente para la ensalada y traerlo de regreso a su tazón. Repetir la acción con el niño #3.
7. Diga a los niños que ellos pueden continuar comprando, hasta que la música pare.
8. ¡Cuando la música pare, pida a cada grupo que cuente a la clase que tipo de ensalada han hecho revisando todos los ingredientes que recolectaron!

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/SaladGreens/Salad%20Greens%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que se requiere para hacer crecer una huerta.

Materiales: *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Diga a los niños que hoy Ud. les leerá una historia acerca de la gente que trabajan juntos en un huerto para crecer los vegetales para nuestras ensaladas.
3. Lea *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander a sus niños.
4. Luego que Ud. haya leído la historia, haga las siguientes preguntas -
 - a. ¿Qué hizo la gente para comenzar su huerta?
 - b. ¿Cuáles son algunas de las cosas que las plantas necesitan para crecer en una huerta?
 - c. ¿Cuál es una de las cosas que la gente hizo para cuidar de su huerta?
 - d. ¿Qué hicieron al final?
 - e. ¿Alguna vez ayudaste a regar o cuidar de una huerta o planta? ¿Fue tu experiencia similar a la de la historia?
 - f. ¿Qué te gustaría crecer en tu propia huerta?

Adaptado de: <https://www.warsaw.k12.in.us/guided-reading/level-h-1/5427-how-does-your-salad-grow-level-h/file>

Actividad: Prueba de degustación de la lechuga

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de hacer una prueba de degustación, en crudo, de una lechuga cosechada localmente.



Materiales: Variedad de 3 diferentes tipos de lechuga (por ejemplo, lechuga romana, mantecosa, de hojas rojas, de hojas verdes, rúgala, etc.), platos (1/niño), tenedores (1/niño), aderezo de ensalada (vea las recetas para el aderezo italiano hecho en casa (ver pág. 3) y/o la ranchera (ver pág. 6) aderezos anteriores), cuchillo de chef, tabla de cortar, copia de los Comentarios de los productores de la Cosecha (ver pág. 11), marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar y secar las lechugas.
3. Poner piezas del tamaño de un bocado de cada tipo de lechuga en cada plato.
4. Poner 1 cucharada de aderezo al costado de la lechuga en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en el área donde Uds. meriendan o comen un bocadillo.
2. ¡Explique que Uds. probaran una lechuga! 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.
3. De a cada niño un plato de lechuga/aderezo y un tenedor.
4. Permita que los niños prueben la lechuga sola y pregúnteles si les gusta y cual prefieren.
5. Luego permítanles que las prueben con el aderezo.
6. Pregúnteles de qué manera las prefieren – con aderezo o sin el.
7. Registre sus respuestas en la página de Comentarios del producto cosechado.

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

Actividad: Observe y dibuje

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de observar y dibujar diferentes tipos de verduras primaverales.

Materiales: Una mezcla de diferentes verduras primaverales (por ejemplo, lechugas de hojas verdes, rúgala, escarola, acelga suiza, etc.), crayones o lápices de colores, papel blanco simple, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Dibujar y etiquetar una imagen de una hoja en el papel cuadriculado (<https://www.topperlearning.com/doubts-solutions/i-what-is-a-leaf-ii-draw-the-labeled-diagram-of-a-leaf-iii-what-are-the-functions-of-the-leaves-of-a-plant-ewemfa7hh>)
3. Prepare el are de actividades con papel y marcadores.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Presente a los niños cada una de las verduras primaverales. Páseles este alrededor para que puedan verlos de cerca.
3. Muestre a los niños imágenes de una hoja con sus partes etiquetadas. Platique sobre las partes de una hoja y sus roles.
 - a. Partes de una hoja:
 - i. Venas: Las venas transportan el agua, los minerales y la energía alimenticia a lo largo de la hoja y en el resto de la planta. Ellas también proveen la estructura y apoyo de la hoja.
 - ii. Pecíolo: El pecíolo es el tallo de la hoja, el cual está unido a los tallos de las plantas.
 - iii. Lámina: La lámina es la palabra científica para el limbo de las hojas. Esto es donde el alimento se hace a través de un proceso de fotosíntesis.
 - iv. Epidermis: La epidermis es la capar protectores externa de la hoja. Algunas veces la hoja puede ser cerosa porque su epidermis segrega una cutícula protectora cerosa.
4. Pase los crayones/lápices de colores y papel e invite a los niños a dibujar las verduras primaverales.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/05_greens_lesson.pdf

Actividad: Receta – Pesto de verduras de primavera



Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán las verduras primaverales preparadas de una nueva manera.

Materiales: Procesador de alimentos, espátula de goma/silicona, tazas de medida, platos (1/niño), variedad de recortes de vegetales (por ejemplo, zanahorias, pepinos, guisantes, pimientos, etc.) y/o pita de harina entera (suficiente para que cada niño pruebe el pesto).

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 3 tazas de nueces (por ejemplo, nogales, almendras) o semillas (por ejemplo, girasoles, calabaza)
- 6 tazas de verdes enlatados
- 4 dientes pequeños de ajo, pelado
- 1 1/3 tazas de aceite de oliva
- 2 tazas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta (al gusto)

Procedimiento:

1. Poner las nueces o semillas, verduras, y ajos en un procesador de alimentos y licuar hasta que todo este finamente picado. Raspe los lados del tazón y licue otra vez.
2. Añada queso parmesano y licue otra vez.
3. Con el motor prendido, añada el aceite de oliva en un chorro continuo. Cuando el pesto se vea espeso, pare de añadir el aceite.
4. Apague el procesador. Mezcle la sal y pimienta, al gusto.
5. Sirva un plato con los vegetales cortados o la pita de harina entera.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemonth.org/recipes/april-25th-2016>

Actividad: Movimiento – La pose triangular del Canguro

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños ejecutaran actividades que combinen y coordinen movimientos de los grandes músculos.
- Los niños fortalecerán sus brazos, espina dorsal, y el pecho y podrían mejorar su digestión.

Materiales: N/A

Preparación:

1. Revise la pose de triángulo del canguro (una imagen puede encontrarse aquí – <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter> y el procedimiento a seguir.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Instruya a los niños a pararse y se esparzan de frente a Ud.
3. Guíe a los niños en la pose. Diga –
 - a. “Respiren hondo y mueva sus pies a los lados.
 - b. Expiren y estiren sus brazos a lo largo.
 - c. Luego doblen su cuerpo hacia la derecha.
 - d. Alcancen sus tobillos y mantengan su brazo derecho.
 - e. Ahora levanten la mano derecha muy alto.
 - f. Respiren hondo y expiren y cuente hasta cinco.
 - g. Luego párense y traten el otro lado.”

Adaptado de: <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>

Actividad: Libro – *El batido de Oliver*, por Vivian French

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como escribir y seguir una receta.

Materiales: *El batido de Oliver*, por Vivian French, papel cuadriculado, marcadores, materiales e ingredientes para un batido de acelga suiza (ver pág. 9)



Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Escriba la receta para un batido de acelga suiza (vea pág. 10) en un pedazo de papel cuadriculado.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *El batido de Oliver*.
3. Pida un voluntario que defina "ingredientes."
4. Pida a los niños que identifiquen los ingredientes en *El batido de Oliver*. Registre los ingredientes en una tabla de papel.
5. Diga a los niños que Uds. prepararan un batido de acelga suiza.
6. Muestre a los niños la receta que Ud. escribió en el papel cuadriculado. Explique los diferentes elementos de la receta.
7. Haga el batido de acelga suiza con la clase.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf>

Actividad: Repensar tu bebida

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de la importancia de beber agua a través del arte.

Materiales: Copias de "Replantar sus juegos educativos de bebida" (ver <http://www.hidden-sugar.org/wp-content/uploads/2016/12/Educational-Games.pdf>) (1 paquete/niño), crayones

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Imprimir copias de los folletos y engrámpelos.
3. Acomode el área de actividad con los folletos y crayones.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. ¿Pregunte a los niños que tipos de bebidas ellos toman en casa? ¿En la escuela?
3. Pregunte a los niños por que ellos piensan que beber agua es importante.
4. Entregue los paquetes y crayones a los niños. Invite a los niños a explorar las actividades en los paquetes.

Adaptado de: <http://www.hidden-sugar.org/wp-content/uploads/2016/12/Educational-Games.pdf>

Actividad: Creciendo Micro vegetales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como crecer micro vegetales.

Materiales: Lechugas empacadas o bayas embaladas (1/ grupo de 3 niños), tierra, semillas para micro vegetales (por ejemplo, mezcla de semillas, betabeles, rabanito, rúgala, berro, mostaza parda, col, acelga, col rizada, bok choy, etc.)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Rellenar cada recipiente con tierra (dejar algún espacio al borde).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Diga a los niños que Uds. plantaran micro vegetales hoy. Explique que los micro vegetales son brotes de vegetales verdes primaverales como rúgala, acelga suiza, mostaza parda, betabel, etc., y son recolectadas justo después que las primeras hojas se hayan desarrollado.
3. Rocíe semillas parejamente sobre una capa de tierra.
4. Cubra ligeramente con un poco de tierra.
5. Empaño, y ponga en una ventana soleada y cálida, en un invernadero, o bajo luces de cultivo.
6. Riegue diariamente. (Nota: La tierra debe estar húmeda, pero no mojada.)
7. Cuando las plantas hayan brotado y las hojas hayan desplegado, cortar la tierra, lavar y disfrutar estos nutrientes de las hojas envueltas.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/05_greens_lesson.pdf



Actividad: Receta – Batido de acelga suiza

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la acelga suiza preparada de una manera nueva.

Materiales: Licuadora, tazas (1/niño)

Porciones: 20 tastos

Ingredientes:

- 4 tazas de acelga suiza (lavados y sin los tallos)
- 1 bolsa de frutillas congeladas (10 onzas.)
- 1 bolsa de arándanos o duraznos (10 onzas.)
- 6 bananas
- 16 onzas. De yogurt (plano, bajo en grasas)
- 2 tazas de leche (plano, desgrasado o bajo en grasas)

Procedimiento:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúelos bien y sirva.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf>

Actividad: Movimiento – Pose de la luna creciente

Edades: 1-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños realizaran actividades que combinen u coordinen movimientos de los músculos grandes

Materiales: N/A

Preparación:

1. Revise la pose de medialuna (una imagen puede encontrarse aquí – <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>).

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
3. Instruya a los niños a pararse y se esparzan de frente a Ud.
4. Guíe a los niños en la pose. Diga –
 - a. “Respiren hondo y mueva sus manos hacia el cielo.
 - b. Hagan que sus palmas toquen lo más alto.
 - c. Exhalen y dóblense a un lado. Manténganse ahí y sientan su aliento salir lentamente.
 - d. Nuevamente respiren hondo y párense altos. Exhalen y dejen sus brazos caer.
 - e. Ahora ríndanse e intenten con el otro lado.”

Adaptado de: <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>



La cosecha produce comentarios

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

