Mayo

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Espinacas

Últimas dos semanas: Rabanitos

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 ESPINACAS	Evaluación del conocimiento de las frutas y los vegetales, pág. 2	Libro – *Desde la Huerta*, por Michael Dahl, pág. 3	La bolsa misteriosa de la espinaca y la prueba de degustación, pág. 3	Receta – Ensalada de espinaca y frutilla, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON ESPINACAS	Libro – *Yo como vegetales*, por Hannah Tofts, pág. 4	Espinaca es el nombre del juego, pág. 5	Impresos de hojas de espinaca, pág. 5	Receta – Tortilla vegetariana envuelta, pág. 5	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON RABANITOS	Libro –*¡Rah Rah Rabanitos!*, *Un canto vegetal,* por April Sayre, pág. 7	La bolsa misteriosa de los rabanitos, pág. 8	Recipiente sensorial de los tubérculos, pág. 8	Receta – Bruschetta de rabanitos, pág. 8	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON RABANITOS	Libro – *Yo puedo comer un arcoíris*, por Annabel Karmel, pág. 9	Poema de vegetales, pág. 9	Artesanía de rabanitos y platos de papel, pág. 10	Receta – salsa de Yogurt con vegetales, pág. 10	¡Jardinería!

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

FARM Early Care and Education

Grant Recipient
Health Equity Fund

ESPINACA
Datos divertidos

- **Botánica**
  - Espinaca es una planta anual de la familia Amarantácea, la cual crece mejor en climas fríos, húmedos y tierras ricas, húmedas, y es típicamente plantado por sembrado directo.
  - La espinaca consiste en unas hojas pequeñas y medianas que son de un verde brillante, gruesas, suaves, y ovales con forma de flecha con tallos verdes. Ambos las hojas y los tallos son comestibles. La forma de las hojas es como un racimo de rosas o recetas de las cuales los brotes de flores emergen.
  - Clorofila, o un grupo de pigmentos verdes encontrados en plantas y vegetales, como la espinaca, puede ser usado para crear un fenómeno llamado "fluorescencia," el cual es esencialmente el mismo fenómeno de las luces neón.
  - El nombre "espinaca" ha sido aplicado a un numero de vegetales de hojas que no están relacionados o están lejanamente relacionados con la espinaca, incluyendo: la espinaca neozelandesa, la espinaca de agua, la espinaca malabar, y Orzaga, la cual es también llamada "espinaca francesa" o "espinaca montañosa."
- **Historia**
  - La espinaca es nativa de Irán donde es conocida como aspanakh.
  - Hizo su camino a la China en el siglo VII cuando el rey de Nepal lo envió como un regalo.
  - La espinaca llego a Europa en el siglo XI cuando fue traído a España por los Moros (musulmanes). De hecho, la espinaca fue conocida como "el vegetal español" en Inglaterra.
  - En el siglo XVI, la espinaca se convirtió en el vegetal favorito de Catalina de Medici de la famosa familia Medici del Renacimiento Italiano. Cuando ella dejo su casa en Florencia, para casarse con el rey Enrique II de Francia, trajo con ella sus propios cocineros para preparar espinaca en una variedad de maneras que ella disfrutaba. Desde entonces, los platos preparados con una cama de espinacas eran referidos como "à la Florentina."
  - Los norteamericanos comenzaron a cultivar espinacas a principios de siglo XIX. Cuando Popeye hizo su debut el 17 de enero de 1929, la espinaca llego a ser la tercera comida de niños más popular después del pavo y la crema. Hoy, más del 94% de americanos asocian las espinacas con Popeye.
  - La espinaca fue el primer vegetal congelado en ser vendido por su uso comercial.
- **Nutrición**
  - Una taza de espinacas frescas provee:
    - Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
    - Una buena fuente de vitamina C y ácido fólico.
  - ½ Taza de espinacas cocidas proveen:
    - Una excelente fuente de vitamina A, vitamina K, ácido fólico y magnesio.
    - Una buena fuente de vitamina C, vitamina B6, calcio, hierro, potasio y riboflavina.

Adaptado de: https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Spring/Spinach/Spinach_Educator%27s-Newsletter_5.pdf

Actividad: Evaluación del conocimiento de las frutas y los vegetales
Edades: 3-5 años
Tiempo: 10 minutos
Objetivo(s):

- Establecer una línea base con la cual comparar el conocimiento de los niños acerca de las frutas y vegetales desde el comienzo de la estación de sembrado al final.
- Los niños compartirán su conocimiento actual de las frutas y los vegetales.

Materiales: Bolígrafo y papel para hacer un seguimiento de las respuestas de los niños.
Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Diga a los niños que a Ud. le gustaría que le ayudaran a preparar una lista de tantas frutas y vegetales como ellos puedan nombrar. No les diga nada más. Permita que los niños continúen nombrando frutas y vegetales hasta que no puedan pensar en nada más. Escriba las respuestas dadas.
4. Pregunte a los niños de donde las frutas y los vegetales vienen y registre sus respuestas. Una vez que los niños hayan terminado de responder, refuerce que las frutas y los vegetales están creciendo en el suelo o en los arbustos o los árboles.
5. Pregunte a los niños donde pueden ellos comprar frutas y vegetales y registre sus respuestas.
6. Pregunte a los niños que frutas o vegetales ellos pueden ayudar a crecer en la escuela o en casa y registre sus respuestas. Platique acercade que necesitan las plantas para crecer (tierra, aire, sol, agua).

Actividad: Libro – *Desde la Huerta*, por Michael Dahl
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 15 minutos
Objetivo(s):

- Los niños serán presentados a las espinacas como un vegetal.
- Los niños identificaran las frutas y los vegetales de la historia y como crecen.
- Los niños aprenderán donde crecen las espinacas.
- Los niños encontraran los números escondidos en las ilustraciones de la historia.

Materiales: Imágenes de frutas y vegetales encontrados en el libro (por ejemplo, tomates, zanahorias, col, lechuga, brócoli, frutillas, cebollas, guisantes, pepinos, rabanitos y pimientas), una imagen de espinaca
Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Lea *Desde la Huerta*, por Michael Dahl.
4. Pida a los niños que identifiquen las frutas y los vegetales de la historia y como ellos crecen. Use imágenes de frutas y vegetales para reforzar cada fruta y vegetal que ellos identifiquen.
5. Platique acerca de cómo las espinacas también crecen en el huerto. Muestre a los niños una imagen de espinaca y descríbala – Puede tener las hojas suaves o rugosas; crece en Colorado durante todo el año, pero gusta de un clima más frio (en el otoño y la primavera). La espinaca se puede comprar fresca en los mercados de agricultores o en los puestos de agricultores al lado de sus cosechas. También pueden comprarse en los supermercados, pero generalmente viene de huertas más lejanas de donde vivimos. Comemos ambas partes de la espinaca, las hojas y los tallos.
6. Platique a los niños
7. que Ud. tiene una sorpresa para ellos en el libro. En cada página hay un numero escondido en la imagen. Ellos tienen que tratar de buscar y encontrar los números escondidos en cada página entre las frutas y vegetales.

Actividad: La bolsa misteriosa de la espinaca y la prueba de degustación
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):

- Los niños identificaran a las espinacas como ligeras de peso, y vegetales de hojas verdes.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de la espinaca.

Materiales: Hojas de espinaca fresca (1/niño para degustar plus algunas más para la bolsa/caja misteriosa), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz, pluma
Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar las hojas de espinacas. Reserve por lo menos una hoja pre- Lavada por niño para degustar. Ponga un manojo de hojas de espinaca en la bolsa/caja misteriosa. Guarde las restantes fuera de la vista de los niños, pero tengalas a mano en caso de que "palpadores entusiastas" dañen las hojas en la bolsa/caja y se necesite añadir más.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele la espinaca. Muestre la espinaca a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (espinaca). Ofrezca a cada niño una hoja de espinaca para observar, tocar y oler. Platique acerca de la espinaca. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
    a. ¿Es la espinaca una fruta o un vegetal? (Vegetal)
    b. ¿De qué color es? (Verde)
    c. ¿Las hojas se sienten delgadas o gruesas? (Delgadas)
    d. ¿Cómo se siente su exterior? (Liso o desigual)
    e. ¿Es la espinaca una hoja ligera o pesada? (Ligera como una pluma – pase la pluma por los niños y compárela con la espinaca)
    f. ¿Es suave o dura? (Suave como una hoja del árbol)
    g. ¿Es el tallo en la hoja de la espinaca grueso o delgado? (Delgado)

h. ¿Alguien ha probado alguna vez una hoja de espinaca? (Si o no)
i. ¿Cuándo tomas un bocado o rasga una hoja de espinaca, Cual es el color que ves por dentro? (Verde)

3. Conclusión de la actividad–Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar una hoja de espinaca. 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.
    e. Luego, anime a los niños a probar la espinaca. Después de hacerlo, pregunte a los niños:
        - ¿Es la hoja suave o chiclosa? (Chiclosa)
        - ¿Cómo es el gusto de la espinaca? (Moderado)
4. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les "gusta" la espinaca o "no les gusta aun". Un ejemplo de esta tabla esta incluido al final de este documento.

Actividad: Receta – Ensalada de espinaca y frutilla
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):
- Los niños participaran en prácticas de comida saludable ayudando a preparar sus propias ensaladas.
- Los niños aprenderán prácticas de seguridad en la cocina, tales como enjuagar los productos y pedir a un adulto que corte la comida.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), tazones (1/niño), tenedores (1/niño), tazas pequeñas (1/niño)
Porciones: 10 porciones de ½ taza
Ingredientes:
- 4 tazas de hojas frescas de espinacas, lavadas
- 1 taza de frutilla fresca, cortada en trozos pequeños
- Aderezo para ensalada de semillas de amapola o vinagreta de frambuesa

Procedimiento:
1. Lavar las espinacas y las frutillas.
2. Cortar la frutilla en trozos pequeños.
3. Echar cercade 2 cucharadas de aderezo en cada taza.
4. Provea a cada niño con un plato de hojas de espinaca y trozos de frutilla, una taza con aderezo, un tazón y un tenedor.
5. Instruya a los niños que:
    a. Se laven las manos.
    b. Desgarre la espinaca en trozos pequeños.
    c. Mezcle la espinaca y la frutilla en tazones individuales.
    d. Eche el aderezo dentro de la ensalada y mezcle todo.
    e. ¡Pruebe y disfrute!

Actividad: Libro – *Yo como vegetales*, por Hannah Tofts
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 15 minutos
Objetivo(s):
- Los niños serán capaces de describir la espinaca.
- Los niños serán capaces de pintar una imagen de espinaca.

Materiales: Papel de dibujo para los niños (1 pieza/niño), imagen de espinaca, acuarelas y pinceles (o marcadores, crayones, etc.)
Preparación:
1. Juntar materiales.

Procedimiento:
1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.

2. Lea *Yo como vegetales*, por Hannah Tofts. Platique con los niños sobre las diferentes imágenes de vegetales del libro. Explique que en el libro no hay una página para la espinaca y que Ud. necesita la ayuda de los niños para crear una.
3. Provea a cada niño con una página en blanco para pintar. Ponga la imagen de la espinaca donde todos los niños puedan verla. Anime a los niños a pintar una imagen de la espinaca. Los niños podrán incluir otras frutas o vegetales en su dibujo, o crear un "cena" de espinaca haciendo de la espinaca parte de la "comida".
4. Cree un "libro" para la clase y anime a los niños a que ayuden a pensar palabras que podrían describir algo acerca de la espinaca. Ejemplos incluidos: hoja, tallo, racimo, verde, sabroso, etc.

Actividad: Espinaca es el nombre del juego
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):
- Los niños identificaran a la espinaca como un vegetal.
- Los niños identificaran a otros vegetales y frutas que son verdes.
- Los niños aprenderán acerca de otras plantas de hojas que se pueden comer.

Materiales: Cartulina, pegamento, tijeras, crayones o marcadores
Preparación:
1. Juntar materiales.

Procedimiento:
2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Pida a los niños que nombren otra fruta o vegetal verde (por ejemplo, kiwi, pimientos, melón verde, espárragos, col de Bruselas, apio, manzanas, avocados, brócoli, guisantes, ejotes, etc.). Pregunte a los niños si ellos conocen otra planta de hojas que se coman (por ejemplo, lechuga, kale, col rizada, albahaca, etc.).
4. Provea a los niños con materiales de dibujo para crear imágenes de vegetales o frutas verdes o de hojas.
5. Platique acerca de los beneficios a la salud de comer alimentos verdes –
    a. Contienen vitamina A, vitamina C, potasio, y ácido fólico, tanto como fitoquímicos y fibra.
    b. Ayudan a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, manteniendo fuerte los huesos y los dientes, promueven una visión sana

Actividad: Impresos de hojas de espinaca
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):
- Los niños serán capaces de identificar la espinaca como algo de peso ligero, y un vegetal de hojas verdes.

Materiales: Papel blanco (1/niño), hojas de espinaca, crayones verdes o lápices de color verde
Preparación:
1. Juntar materiales.

Procedimiento:
1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Revise como se ven las espinacas, mencionando su forma, color, y las partes de la hoja (por ejemplo, tallos, venas).
3. Provea a cada niño con una pieza de papel y una hoja de espinaca. Instruya a los niños como doblar el papel a la mitad y poner la hoja de espinaca dentro del papel doblado. Muestre a los niños como frotar un crayón o lápiz de color suavemente a lo largo del papel hasta que el impreso de la espinaca aparezca. Recalque las partes de la hoja de la que estaba platicando.

Actividad: Receta – Tortilla vegetariana envuelta
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):
- Los niños probaran una espinaca preparada de una manera nueva.
- Los niños practicaran la motórica fina ayudando a preparar una merienda por sí mismos.

Materiales: tazón para mezclar, tazas de medida, cucharas de medida, tabla de cortar, cuchillo de Chef, platos (1/niño), cuchillos de plástico (1/niño)

Porciones: 24

Ingredientes:

- 6 tortillas de harina integral
- 9 cucharas de queso crema
- 3 tazas de espinaca fresca cortada finamente
- 1 1⁄2 tazas de tomate cortado en cubitos
- 3⁄4 taza de pepino picado
- 3⁄4 taza de pimiento picado (rojo, verde, naranja y amarillo o una mezcla de todos)
- 1/3 taza de chiles verdes picados (opcional)
- 1/3 taza de aceitunas negras n rodajas (opcional)
- 1/3 taza de cebolla roja en rodajas (opcional)

Procedimiento:

1. Lavar y picar los vegetales, cortar las tortillas en cuartos.
2. Haga que los niños se laven las manos. Provea a cada niño con una tajada de ¼ de tortilla, 1 1⁄2 cucharas de queso crema, una pequeña porción de los vegetales deseados, un plato y un cuchillo de plástico.
3. Instruya a los niños a untar el queso crema en la tortilla, asistiendo si es necesario. Diga a los niños que pongan los vegetales en la tajada de tortilla. Enrolle firmemente para cerrar el relleno.

RABANITOS

Datos divertidos

- **Botánica**
  - Los rabanitos son tubérculos de una planta clasificada en la familia de las mostazas. Se parecen a los betabeles y a los nabos en apariencia y textura, pero tiene un sabor distinto.
  - Los rabanitos son vegetales de estación fría, maduración rápida, crecimiento fácil.
  - Los rabanitos vienen en múltiples tipos y muchos colores diferentes incluyendo, rojo, rosa, blanco, purpura en inclusive negro. También pueden venir en diferentes tamaños, algunos son pequeños y redondos, ottos largos y oblongos alargados.
- **Historia**
  - Los rabanitos probablemente se originaron en un área entre el Mar Mediterráneo y el Caspio. El rabanito cultivado y sus usos fueron reportados en China cerca de 2000 años atrás y en Japón los rabanitos fueron conocidos cerca de 1000 años atrás.
  - Se pensó que los rabanitos eran uno de los cultivos más importantes en el Antiguo Egipto, ya que fueron dibujados en las paredes de las Pirámides cerca de 4000 años atrás.
  - La más grande cosecha de rabanitos creció en los Estados Unidos viene de California y Florida.
- **Nutrición**
  - Los rabanitos son una buena fuente de vitamina C, potasio, ácido fólico y fibra. También contienen componentes sulfurosos, (por ejemplo, sulforafano), el cual tiene propiedades anticancerígenas, y son expectorantes (una medicine que promueve el drenaje de la mucosidad desde los pulmones).
  - Los rabanitos pueden comerse crudos o cocidos.
  - Algunos rabanitos son picantes y otros más suaves. El nivel de picante varia basado en el tipo y la madurez. Cuanto más maduros tienden a ser más picantes. Los rabanitos negros son la variedad más picante.
  - Luego de comprar sus rabanitos –
    - Enjuague la suciedad de ellos y remueva las partes verdes del rabanito.
    - Si su plan es usar las partes verdes del rabanito, guárdelos separados de los rabanitos.
    - Los rabanitos deberían de ser guardados en bolsas plásticas o recipientes en el refrigerador. Asegúrese de que estén completamente secos antes de refrigerarlos.
    - Rabanitos frescos encurtidos pueden ser guardados en el refrigerador hasta por un mes.
    - Nota: No congele los rabanitos. Cuando se descongelen perderán su textura crujiente.

Adaptado de: https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/radish/, https://idph.iowa.gov/Portals/1/Files/INN/LP10%202-3%20Vary%20Your%20Veggies%20Final%207.13.12.pdf, https://onieproject.org/produce-spotlight-radishes/, https://web.extension.illinois.edu/veggies/radish.cfm *and https://cropgenebank.sgrp.cgiar.org/index.php/crops-mainmenu-367/radish-mainmenu-812*

Actividad: Libro – **¡***Rah Rah Rabanitos!*, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 15 minutos
Objetivo(s):

- Los ninios aprenderán acerca de una variedad de vegetales y sus características distinguibles.

Materiales: ¡*Rah Rah Rabanitos!*, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre
Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente el libro: **¡***Rah Rah Rabanitos!*, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre a sus niños. Pida a los niños: que levanten sus manos si conocen como se ve el rabanito. Levanten su mano si saben a qué sabe el rabanito.
3. Diga a los niños que escuchen esos nombres y que observen las imágenes de todos los diferentes vegetales que Ud. escucho cuando se leyó el libro.
4. Después de leer la historia diga a los niños: las plantas tienen muchos partes incluyendo la raíz (que crece bajo tierra), el tallo, la flor (que producen las semillas), y la hoja. Muestre las páginas del libro mientras Ud. pregunta:

   ¿De qué parte de la planta este vegetal viene? Pregunte:

   a. ¿Qué parte es el rabanito? (raíz)
   b. ¿Qué parte es la coliflor? (flor)
   c. ¿Qué parte es la col? (hoja)

d. ¿Qué parte es el apio? (tallo)

Actividad: La bolsa misteriosa de los rabanitos
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):

- Los niños identificaran a los rabanitos como vegetales pequeños, duros, lisos y redondos/ovales.

Materiales: Rabanito (hojas y raíz), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz
Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Ponga un rabanito en la bolsa/caja misteriosa.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con el. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente y adivine que vegetales. Después de que todos hayan adivinado, revele al rabanito. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (una planta, comida) o correctas (rabanito). Pase los rabanitos alrededor del círculo para que cada niño observe, toque, y huela. Platique acerca de los rabanitos. Haga las siguientes preguntas y otras que guste.
    a. ¿Son los rabanitos una fruta o un vegetal? (Vegetal)
    b. ¿De qué color son? (Varia – rojo, rosa, blanco, purpura e inclusive negro)
    c. ¿Cómo se siente su exterior? (Liso)
    d. ¿Es el rabanito ligero o pesado? (Ligero)
    e. ¿Es suave o duro? (Duro)
    f. ¿Es el tallo en la hoja del rabanito delgada o gruesa? (Delgada)
    g. ¿Alguien ha probado alguna vez un rabanito? (Si o no)
    h. ¿Cuándo Ud. muerde un rabanito, que color ves por dentro? (Blanco)

Actividad: Recipiente sensorial de los tubérculos
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):

- Los niños exploraran vegetales con sus sentidos.
- Los niños serán expuestos a una variedad de vegetales.

Materiales: Una selección de tubérculos (por ejemplo, rabanitos, zanahorias, patatas, nabos, betabeles), menestras, herramientas de jardinería/cultivo (por ejemplo, palas plásticas, rastrillos plásticos pequeños, etc.), cubo plástico
Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un recipiente sensorial: Lave y frote la suciedad de los vegetales. Ponga los vegetales con las menestras y los utensilios de jardinería en un recipiente de plástico.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Presente un recipiente sensorial a los niños. ¡Hable acerca del uso apropiado del que será el recipiente sensorial-para ser tocado, olido, visto, y oído, pero no probado! Platique sobre los diferentes productos incluidos, nombrando cada vegetal. Pregunte si los niños saben dónde estos vegetales crecen (en la tierra). Explique que las menestras son como la tierra y los vegetales crecen bajo la tierra. Permita que los niños "escarben" y "cosechen" vegetales de debajo la "tierra".
3. Asegúrese de revisar los vegetales por su frescura diaria. No los guarde más de una semana, dependiendo de su frescura.

Actividad: Receta – Bruschetta de rabanitos
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 30 minutos
Objetivo(s):

- Los niños practicaran el seguro manejo de los alimentos.

- Los niños tendrán la oportunidad de probar los rabanitos preparados en una manera nueva y determinar de qué manera les gustara el vegetal mejor.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niños), cuchillos plásticos (1/niño)
Porciones: 10 tajadas
Ingredientes:

- 3-4 rabanitos, lavado y cortado
- 16 onzas de crema de queso
- Barra de pan francés, en tajadas
- Sal y pimienta (opcional)

Procedimiento:

1. Instruya a los niños que se laven las manos.
2. Provea a cada niño con un plato, cuchillo plástico, tajada de pan francés, 1 cuchara de crema de queso y un puñado de tajadas de rabanitos.
3. Instruya a los niños que unten la crema de queso en el pan y añada las tajadas de rabanito. Los niños pueden rociar sal y pimienta encima si desea.

Actividad: Libro – *Yo puedo comer un arcoíris*, por Annabel Karmel
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 15 minutos
Objetivo(s):

- Los niños serán presentados a frutas y vegetales de diferentes colores.
- Los niños identificaran frutas y vegetales adicionales usando el tema del arcoíris.
- Los niños aprenderán los beneficios de "comer un arcoíris".

Materiales: *Yo puedo comer un arcoíris*, por Annabel Karmel, papel blanco (1 piezas/niño), materiales de pintura o revistas, tijeras, marcadores, imagen del arcoíris
Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pida a los niños si ellos pueden nombrar una fruta o vegetal por cada color del arcoíris. Lea el libro, enfatizando los diferentes colores a la par de la lectura. Pide a los niños si ellos pueden nombrar frutas y vegetales adicionales no mencionados en el libro.
3. Explique a los niños que van a hacer un arcoíris de frutas y vegetales. (Ud. puede hacer arcoíris individuales o uno grande para la clase.)
    a. Comience por poner la imagen de un arcoíris donde todos los niños puedan verlo, recuerde a los niños todos los colores que el arcoíris incluye. (Si los niños están creando sus propios arcoíris, Ud. puede ayudarlos a dibujar la forma en lápiz primero. Alternativamente, los niños que pueden asistir en crear un arcoíris grande.)
    b. Luego, hable acerca de los colores del arcoíris cuando los niños dibujen una fruta o vegetal por cada color.
    c. Lo siguiente, haga que los niños pinten sus arcoíris y/o corte imágenes de diferentes colores de frutas y vegetales de las revistas para pegarlas en el arcoíris.
4. Mientras Ud. trabaje, refuerce los beneficios de salud que le da al comer frutas y vegetales de diferentes colores –
    1. Rojo: Salud del corazón y envejecimiento sano
    2. Naranja: Vista, función inmunológica y piel sana.
    3. Amarillo: Vista, función inmunológica y piel sana.
    4. Verde: Cerebro, corazón y vista sana.
    5. Azul, añil, y violeta: Salud del corazón y envejecimiento sano

Actividad: Poema de vegetales
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 5 minutos
Objetivo(s):

- Los niños recordaran la importancia de comer vegetales a través de una rima divertida.

Materiales: Cartulina, marcador
Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir un poema en una cartulina.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el poema a los niños.

Dame vegetales
Son buenos para mi
Comeré zanahorias
Y comeré guisantes
Dame vegetales
Y no más dulces
Todo lo que quiero
¡Son vegetales para comer!

Actividad: Artesanía de rabanitos y platos de papel
Edades: 3-5 años
Tiempo: 20 minutos
Objetivo(s):

- Los niños se familiarizarán con la forma, color, y partes de los rabanitos.
- Los niños practicaran sus habilidades de motórica fina.

Materiales: Platos de papel (1/niño), cartulina verde, papel de seda o cartulina en diferentes tonalidades de rojo, tijeras, pegamento, imagen de un rabanito
Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear como ejemplo un rabanito en el plato de papel.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Diga a los niños que ellos van a preparar sus propios rabanitos. (Muéstreles el ejemplo que preparo.)
3. Provea a los niños con papel de seda rojo o cartulina para rasgar o cortar en pequeñas piezas. Haga que los niños peguen las piezas rojas en los platos de papel. Luego deles el papel verde y las tijeras para cortar las hojas de los rabanitos. (¡Los niños también podrán marcar sus manos para crear hojas!) Pegue las hojas al plato.
4. Mientras los niños trabajen, refuerce las partes de los rabanitos (hojas, tallos y raíz) y que partes se consumen (¡todas ellas!). Platique sobre la forma, color, sabor, textura y olor del rabanito. Pregunte a los niños donde crecen los rabanitos (en la tierra).

Actividad: Receta – salsa de Yogurt con vegetales
Edades: 6 meses-5 años
Tiempo: 15 minutos
Objetivo(s):

- Los niños practicaran el manejo de los alimentos seguros.
- Los niños desarrollaran sus habilidades de motórica fina a través de verter, mezclar, y fregado.

Materiales: tazón grande para mezclar, cucharon, brocha para vegetales, tazas y cucharas de medida, tazones (1/niño), cuchillo de Chef, tabla de cortar
Porciones: 16 porciones de 1/8 de taza
Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt simple (bajo en grasa o desgrasado)
- Limón/zumo de limón (2 cucharaditas)
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- ½ a 1 cucharadita de sal (al gusto)
- ¼ a ½ cucharadita de pimienta (al gusto)
- Sirva con un surtido variado de vegetales (por ejemplo, rabanitos, pimientas, brócoli, guisantes, espárragos, zucchini, calabaza, etc.)

Procedimiento:

1. Maestra: Lavar y cortar en tajadas los vegetales con anticipación.
2. Instruir a los niños a que se laven las manos.
3. Invite a los niños a que tomen turnos midiendo y echando los ingredientes. Comenzar por medir 2 tazas de yogurt y echándolo en un tazón grande. Añadir el zumo de limón, eneldo picado, sal y pimienta. Pasar el tazón para dar a todos los niños una oportunidad de ayudar a mezclar el aderezo.
4. Poner 2 cucharadas del aderezo en los tazones y permita a los niños a escoger varios vegetales para probarlos con el aderezo. ¡Disfrute!

Nombre su prueba de Degustacion aqui

"I LIKE THIS"	"I DON'T LIKE THIS YET"
"ME GUSTA"	"NO ME GUSTA TODAVÍA"