

Junio

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Frutillas

Últimas dos semanas: Kale

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 semanal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|
| ACTIVIDADES CON LAS FRUTILLAS | Libro – <i>Las frutillas son rojas</i> , por Petr Horacek, pág. 3 | La bolsa misteriosa de las frutillas y la prueba de degustación, pág. 3 | Frutillas...Una vista al interior pág. 4 | Receta – Pizzas de frutilla, pág. 5 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON LAS FRUTILLAS | Libro – <i>El ratoncito, la frutilla roja y madura, y el gran oso hambriento</i> , por Audrey and Don Wood, pág. 5 | Frutilla... ¿De dónde vienes?, pág. 5 | Planta frutilla en una jarra, pág. 6 | Receta – Batido de frutilla, pág. 6 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL KALE | Libro – Los vegetales de Oliver, por Vivian French, pág. 8 | La bolsa misteriosa de kale, pág. 8 | Prueba de degustación de kale y gráfica, pág. 9 | Receta – Kale fritas, pág. 9 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL KALE | Libro – <i>Parte alta y baja</i> , por Janet Stevens, pág. 10 | Visita a la Huerta, pág. 10 | Mercado de agricultores, búsqueda del tesoro, pág. 10 | Receta – Batidos tropicales de kale, pág. 11 | ¡Jardinería! |

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



Actualización mensual para padres del Huerto al ECE

| | |
|-----------------|-----------------|
| Insertar imagen | Insertar imagen |
|-----------------|-----------------|

¡Este mes cosechamos _____ en nuestra Huerta!

¡Este mes probamos _____ y _____!

¡Pensamos _____ era _____!

¡Este mes cocinamos _____ y _____!

¡_____ fue nuestro favorito!

¡Este mes visitamos/tuvimos un visitante de _____!

¡Aprendimos _____!

| | |
|-----------------|-----------------|
| Insertar imagen | Insertar imagen |
|-----------------|-----------------|

Pida a sus niños que compartan sus experiencias favoritas y lo que aprendieron de su huerta, cocinando, probando, y visitando/paseando! ¡Si Ud. gustaría participar o ayudar durante una de estas actividades, favor de dejar saber a la profesora de su niño!



Frutillas

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las frutillas pertenecen al género *Fragaria* en la familia rosa. Hay cerca de 12 especies de plantas de frutilla.
- Las plantas producen flores blancas o rosas. Después de florecer las plantas de las frutillas requieren polinización por las abejas y otros insectos. En promedio toma cerca de 30 días para las flores hasta que se desarrollan en frutos. La primera cosecha puede hacerse al año siguiente de ser plantada la planta.
- La fruta de la frutilla crece en plantas pequeñas, de crecimiento lento perennal que prefieren un suelo bien drenado y arenoso. Las plantas necesitan abundante agua, días cálidos y noches frías para producir muchos frutos.
- Muchas variedades de plantas de frutilla producen estolones (por ejemplo. "corredoras") que se dispersan de la planta base y echan raíces para formar nuevas plantas.

- **Historia**

- ¡La historia de la frutilla data de más de 2,000 años!
- Las frutillas son indígenas de ambos hemisferios del norte y el sur.
- Los exploradores europeos descubrieron las frutillas en Norteamérica en el 1588 cuando llegaron a las playas del estado de Virginia. Los exploradores encontraron una diminuta, dulce, rojísima, frutilla silvestre. Los primeros colonos en Massachusetts disfrutaron el consumo de frutilla que era cultivada por los indios americanos locales, quienes las cultivaban desde los tempranos años del 1643.
- El primer embarque "refrigerado" a través de los Estados Unidos de América ocurrió en 1843 cuando los innovadores cultivadores de Cincinnati, Ohio esparcieron hielo encima de las cajas de las frutillas y las enviaron por tren. A mediados de los 1800s, muchas regiones estaban cultivando frutillas.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de frutillas cortadas en tajadas (cerca de 4 frutillas grandes) provee: una excelente fuente de vitamina C (más del 80% del Valor Diario recomendado) y una buena fuente de fibra y ácido fólico.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Spring/Strawberries/Strawberries%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – *Las frutillas son rojas*, por Petr Horacek

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los colores de diferentes frutas de la historia.

Materiales: *Las frutillas son rojas*, por Petr Horacek

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *Las frutillas son rojas*, por Petr Horacek. Después de leer la historia, considere preguntar a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿De qué color son las frutillas? ¿Puede nombrar otra fruta roja?
 - b. ¿De qué color son las bananas? ¿De qué color son por dentro?
 - c. ¿De qué color eran las manzanas en el libro? (Mire y vea.) ¿Son las manzanas verdes? ¿De qué otros colores pueden ser? ¿De qué color son por dentro?
 - d. ¿De qué color eran las uvas en el libro? ¿Son todas las uvas negras? ¿De qué otro color puede ser?
 - e. ¿Qué receta hicieron con todas las frutas al final del libro?
 - f. ¿Cuál es tu fruta favorita?

Actividad: La bolsa misteriosa de las frutillas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán las frutillas como una fruta ligera de peso, de forma de corazón, roja con una capa de hojas verdes.



- Los niños describirán la apariencia exterior y el olor de las frutillas.

Materiales: Frutillas frescas con sus hojas (1/niño plus unas extras para la actividad), platos (1/niño), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz, canica

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar la frutilla.
3. Reserve por lo menos una pre- lavada por niños para la degustación.
4. Poner una frutilla en la bolsa/caja misteriosa.
5. Guardar las restantes fuera de la vista de los niños, pero tengalas disponibles 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. Explique a los niños que debemos lavarnos nuestras manos siempre antes de preparar o comer los alimentos. Haga que los niños se laven sus manos.
3. 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 frutilla. Muestre la frutilla a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (frutilla). Ofrezca a cada niño una frutilla para observar, tocar y oler. Platique acerca de la frutilla. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Es una frutilla una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - b. ¿De qué forma es? (Su forma es de un corazón)
 - c. ¿De qué color es la capa de hojas? (Verde)
 - d. ¿Cómo se sienten las semillas exteriores? (Áspera, como la arena de la caja de arena)
 - e. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce como una flor)
 - f. ¿E ligera o pesada? (Ligera como una canica; deje que los niños sientan una canica)
 - g. ¿Alguien ha probado alguna vez una frutilla? (Si o No)
4. Degustación:
 - a. Concluya la lección invitando a los niños a probar la frutilla. Si es necesario, recuerde a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación que el grupo sigue:
 - i. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa.”
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - b. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es la frutilla suave/chiclosa7carnosa? (Carnosa)
 - ii. ¿A que sabe la frutilla? (Dulce)
5. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les ‘gusto’ la frutilla o ‘no les gusta aun’. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Frutillas...Una vista al interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán la apariencia, olor, y sabor de una frutilla.
- Los niños entenderán que toda la frutilla puede ser comida excepto el tallo y las hojas.

Materiales: Frutillas (1/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos de papel (1/niño), servilletas

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lave las frutillas.

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.



2. Junte a los niños alrededor de una tabla de cortar, recordándoles como estar seguros cerca de cuchillos filados. Revise las partes de la frutilla, y pregunte a los niños por que es importante lavarse antes de comerlas (porque ellas crecen en el suelo).
3. Corte las frutillas a la mitad, póngalas en platos de papel, y distribuya una a cada niño. Instruya a los niños que observen a la frutilla antes de comerla. Pregunte a los niños:
 - a. ¿De qué color es el interior de la frutilla? (Rojo)
 - b. ¿Cómo se ve el interior de la frutilla? (Rojo, carnoso)
 - c. ¿Cómo se siente el interior? (Frio y suave)
 - d. ¿A que huele la frutilla? (Dulce)
4. Permita que los niños prueben la frutilla, pregunte como se siente la frutilla en sus bocas (suave, jugosa, las semillas son ásperas) y a que saben. Explique que toda la frutilla puede comerse excepto el tallo y las hojas.

Actividad: Receta – Pizzas de frutilla

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán hacer una merienda simple con frutillas.
- Los niños probaran una nueva comida que incluyen frutillas.

Materiales: Platos de papel y servilletas (1/niños), cuchillos plásticos (1/niño), cuchillo de Chef, tabla de cortar, horno/tostadora

Porciones: 8

Ingredientes:

- 8 tortillas de harina entera, de 10", cortadas en cuartos (1/4 tortilla/niño)
- 8 onzas de queso crema
- 16 frutillas (2/niño)
- Canela (1/8 cucharadita/niño)
- Aceite vegetal/rociador (opcional)

Procedimiento:

1. Lavar y secar las frutillas, y remover las hojas y los tallos.
2. Cortar las tortillas en cuartos.
3. Opcional: Cepillar/rociar las tortillas con aceite. Hornear en horno/tostador a 350 grados F por cerca de 10 minutos hasta que quede crocante.
4. Haga que los niños se laven las manos.
5. Provea a cada niño con un triángulo de tortilla, una pequeña cantidad de queso crema, y algo de canela.
6. Instruya a los niños a esparcir el queso crema en sus tortillas y espolvorear la canela. Mientras ellos hacen eso, taje las frutillas.
7. Provea a cada niño con varias tajadas de frutilla e indíqueles que las coloquen encima de sus "pizzas". ¡Disfrute!
8. Mientras los niños están disfrutando sus meriendas, pídale que compartan el cómo es el olor de una frutilla, como se siente, y cuál es su sabor.

Actividad: Libro – *El ratoncito, la frutilla roja y madura, y el gran oso hambriento*, por Audrey and Don Wood

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que las frutillas y otras frutas y vegetales son alimento para los animales, también.
- Los niños podrán devanarse los cesos para ver que otros animales podrían comer frutillas u otras frutas y vegetales.

Materiales: *El ratoncito, la frutilla roja y madura, y el gran oso hambriento*, por Audrey and Don Wood

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pregunte a los niños si pueden pensar en alguien además de la gente que conocen que gustan de las frutillas. Permita que compartan sus ideas.
3. Lea el libro con los niños. Pregunte a los niños que otros animales podrían gustar de las frutillas (conejos, insectos, pájaros, etc.). Pregunte a los niños que otras frutas o vegetales los animales podrían gustar comer (lechuga, tomates, otras bayas,



etc.). Haga que los niños compartan maneras que ellos podrían evitar que los animales coman SUS frutillas (brandas, espantapájaros, etc.).

Actividad: Frutilla... ¿De dónde vienes?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán describir como las frutillas crecen desde una semilla a una planta que produce frutillas.
- Los niños podrán describir los recursos necesarios para crecer frutillas.

Materiales: Paquete de semillas de frutilla (o una frutilla fresca por niño), taza de plástico transparente, una lupa pequeña para niño, reglas, imagen de una planta de frutilla

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a aprender como las frutillas crecen. Muéstreles las semillas de frutilla en la fruta.
3. Permita que los niños toquen las semillas y las observen con las lupas. ¿De qué forma son?
4. Pregunte a los niños si ellos conocen que necesitan las semillas para crecer hasta ser frutillas en una planta. Identifique las respuestas correctas; explique que las semillas crecen en el suelo y necesitan ayuda del sol y el agua para convertirse en plantas. Usando la regla, muestre a los niños que las semillas deben de ser plantadas por lo menos a 12 pulgadas de distancia para que tengan espacio para crecer.
5. Muestre a los niños una imagen de una planta de frutilla (¡o una planta real si tiene una!). Apunte a sus flores blancas que florecen en los tallos, y explique que es ahí donde las frutillas crecerán. Pregunte a los niños como se puede saber cuándo las frutillas están listas para ser cosechadas (cuando están brillantes, brillantes, y regordetas).

Actividad: Planta frutilla en una jarra

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán los recursos necesarios para cultivar frutillas.
- Los niños experimentarán el plantar una frutilla desde su comienzo.

Materiales: Jarra de frutillas (recipiente con aberturas o bolsillos a los lados) u otro recipiente (por lo menos de 8" de profundidad y 8-10" en diámetro), pequeñas frutillas, tierra, regadera/manguera/etc.

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Las plantas pequeñas pueden encontrarse en los viveros locales o los mercados de Agricultores. Decida en que espacio va a mantener la maceta una vez plantada. Reúna los materiales en ese lugar antes de sacar a los niños afuera. Alternativamente, plante las frutillas en un huerto si el espacio lo permite.
3. Pregunte a los niños que necesita una planta de frutilla para crecer (sol, tierra, agua, aire). Permita que los niños ayuden a llenar las macetas con tierra, describiendo la tierra mientras lo hacen. Explique que la tierra tiene nutrientes (como alimento para las plantas) que las plantas necesitan para crecer y producir frutillas.
4. Si planta la frutilla en una jarra, permita que los niños la ayuden con los siguientes pasos: Nivelando las capas del suelo hasta las primeras aberturas de la jarra. Suavemente remueva las plantas de sus macetas y póngalas a través de las aberturas de bolsillo. Distribuya las raíces con cuidado y cúbralas con tierra. Eche agua suficiente para humedecer la tierra, pero no empaparlas demasiado. Continúe, terminando con 3 plantas plantadas en el centro de la maceta. Riegue las plantas.
5. Si planta en un recipiente, permita a los niños que le ayuden con los siguientes pasos: Llenar 2/3 del recipiente con tierra. Remueva al principio de su maceta y suavemente desate las raíces. Ponga la planta en el centro de un solo recipiente u 8 pulgadas aparte en recipientes grandes. Cubra con tierra y agua para humedecerla, pero no empaparla.



Actividad: Receta – Batido de frutilla

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán las frutillas en una combinación alimenticia nueva.
- Los niños describirán diferentes maneras de comer las frutillas.

Materiales: Licuadora, tazas de medida, tazas de papel (1/niño)

Porciones: 17 porciones de 4 onzas

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de frutilla congelada entera, sin dulce
- 1 ½ tazas de melocotones en tajadas congelados
- 1 ½ tazas de leche baja en grasa o desgrasada
- 8 onzas de yogurt en grasa o desgrasada

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.
2. Permita a los niños que ayuden a medir los ingredientes y los echen a la batidora. Cubra el vaso de la batidora y bata hasta que sea una mezcla suave. ¡Sirva inmediatamente!
3. Mientras los niños están ayudando, pregúnteles de que otras maneras ellos pueden comer las frutillas (en una ensalada, como mermelada/jalea, como ensalada de frutas, etc.). Pregunte a los niños cuál es su manera favorita de comer frutillas.



KALE

Datos divertidos

- **Botánica**

- Kale es un miembro de la familia de las coles. Este grupo también es conocido como *cosechas de col* o *crucíferas* e incluye el brócoli, la col, y la coliflor.
- Kale es un vegetal de clima frío que se cultiva por sus hojas, las cuales saben más dulces después de exponerse a temperaturas bajas.

- **Historia**

- Kale puede ser popular ahora, pero la gente ha estado cultivando este super alimento por más de 2,000 años. Popular en Europa durante los tiempos Romanos y el Medioevo, llegó a los Estados Unidos en el siglo XVII.
- Kale es un vegetal tan popular en Escocia que ser invitado a “ven a kale” era una invitación a cenar.

- **Nutrición**

- Algunas investigaciones sugieren que comer regularmente vegetales de la familia de las coles, como el kale, ayuda a bajar el riesgo de ciertos cánceres.
- Kale contiene luteína, un antioxidante, el cual ayuda a crear el color de la planta y ayuda a proteger nuestra visión.
- Una taza de kale crudo picado provee más del 100% de la cantidad recomendada diaria de vitaminas A y K y es una buena fuente de C y calcio.

- **Selección y Almacenamiento**

- Escoja los ramos de kales de color oscuro con hojas pequeñas o medianas. Evite hojas marrones o amarillas.
- Almacene el kale en una bolsa plástica en la parte más fría del refrigerador por 3-5 días.

Adaptado de: <http://mgsantaclara.ucanr.edu/garden-help/vegetables/kale/> and <https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/kale/>

Actividad: Libro – Los vegetales de Oliver, por Vivian French

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán vegetales que ya gustan.
- Los niños nombrarán vegetales que aún no gustan, pero que les gustaría probar.

Materiales: Los vegetales de Oliver, por Vivian French

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pida a los niños que nombren vegetales que les gustan comer.
3. Pregunte a los niños si hay vegetales que no les gusta aún. Explique que algunas veces tienen que probar un nuevo alimento varias veces antes que les guste o probarlo de una manera nueva.
4. Lea el libro con los niños. Platique sobre maneras que ellos podrían probar vegetales que no les gustan aún y podrían saber bien.

Actividad: La bolsa misteriosa de kale

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán el kale como un vegetal grueso, lleno de hojas con bordes ásperos y rizados.
- Los niños describirán la apariencia externa del kale y la sentirán.

Materiales: Kale fresca, bolsa/caja misteriosa

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
1. Fuera de la vista de los niños, ponga una hoja de kale en una bolsa/caja misteriosa.
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 el kale.



Muestre el kale a los niños. Anote las suposiciones que estuvieron más cercanas (lechuga, hoja) o correcta (kale). Pase la hoja de kale para que los niños la observen, toquen, y huelan. Platique acerca del kale. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.

- a. ¿Es el kale una fruta o un vegetal? (Vegetal)
- b. ¿Qué forma tiene? (Larga, forma de hoja con bordes rizados)
- c. ¿De qué color es? (Verde, dependiendo de la variedad)
- d. ¿Cómo se siente? (Dura en los bordes, suave por dentro, gruesa)
- e. ¿Tiene olor? (Puede no tener algún olor u oler como pasto)
- f. ¿Es ligero o pesado? (Ligero)

Actividad: Prueba de degustación de kale y gráfica

Edades: 2-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran el kale crudo.
- Los niños describirán el sabor y la textura de un kale crudo (chiclosa, amarga, dependiendo de la variedad que use).

Materiales: Kale (1 hoja/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar el kale, cortarlo en trozos pequeños si desea.
3. Reserve por lo menos una hoja/pieza pre- lavada por niño para degustarlo.

Procedimiento:

1. Explique 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.
2. Provea a cada niño con una pieza de kale. Invite a los niños a probar el kale. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de degustación. Pregunte a los niños:
 - a. ¿Es el kale suave/chiclosa/carnoso? (Chiclosa)
 - b. ¿A que sabe el kale? (Amargo, pastoso, moderado dependiendo de la variedad)
3. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les “gusta” el kale o “no les gusta aun”. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Receta – Kale fritas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran el kale preparado en una manera nueva.

Materiales: Varias bandejas de hornear, tazas de medida, cucharas de medida

Porciones: ~10 pruebas

Ingredientes:

- 1-racimo de Kale grande
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal de mar

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. Explique que Uds. van a tratar de preparar kale en una manera nueva para ver cómo les gusta comerla mejor: cruda y horneada. (Pida a los niños que recuerden el sabor del kale crudo.)



4. Permita a los niños enjuagar y secar las hojas de kale. Rociar el aceite de oliva sobre el kale. Haga que los niños froten el aceite en las hojas. (Esto cubre las hojas y las suaviza).
5. Instruya a los niños que esparzan las hojas en las bandejas de hornear para que las hojas no se superpongan las unas a las otras. Pida a los niños que espolvoreen la sal de mar sobre las hojas.
6. Hornee a 400 grados F por 8-12 minutos, rotando las bandejas de hornear de la base hacia arriba de las bandejas múltiples a la vez. Chequeando el kale a 8 minutos para prevenir que se quemem los bordes.
7. ¡Enfríe y sirva! Pregunte a los niños de qué manera prefieren comer el kale. Explique que algunas veces podría gustarles un alimento cuando esté preparado diferente, así que es importante siempre probar antes de decidir si a uno le gusta.

Actividad: Libro – *Parte alta y baja*, por Janet Stevens

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán la parte comestible de una planta de kale como la “alta” (hojas).
- Los niños identificarán otros vegetales cuyos “altos” son comestibles.

Materiales: *Parte alta y baja*, por Janet Stevens

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pregunte a los niños si ellos conocen que parte de la planta de kale es comestible (las hojas, lo “alto”).
3. Lea *Parte alta y baja*, por Janet Stevens en voz alta a los niños.
4. Platique sobre otros vegetales cuyos “altos” son comestibles (espinaca, brócoli, lechuga, apio, etc.).

Actividad: Visita a la Huerta

Edades: 3-5 años

Tiempo: 1-2 horas

Objetivo(s):

- Los niños harán conexiones entre donde y como sus alimentos crecen y como estos llegan a su mesa.
- Los niños se engancharán desde un principio en el crecimiento y el proceso de obtención de alimentos.

Materiales: N/A

Preparación:

1. ¡Planee de antemano para esto! Conéctese con un agricultor local (vea Huertas de ECE Toolkit por sugerencias, o contacte al personal de Huertas a ECE para asistencia) y programe un momento el cual alguien pueda venir para compartir con los niños acerca del proceso de agricultura.

Procedimiento: N/A

Actividad: Mercado de agricultores, búsqueda del tesoro

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños se familiarizarán con el mercado de agricultores.
- Los niños participaran en la búsqueda de frutas y vegetales específicos usando pistas.

Materiales: Imprimir las pistas para cada niños o grupo de ellos, cuadernos para que los niños escriban sus investigaciones, si desean.

Preparación:

2. ¡Planee con tiempo! Planee un paseo al mercado de agricultores del Condado de Boulder.
3. Prepare a los niños explicando que los mercados de agricultores son lugares donde los agricultores locales traen la comida que ellos cosechan para venderles directamente a Uds., sin usar las tiendas de abarrotes o camiones para embarcar sus productos lejos.
4. Explique que las frutas y los vegetales en los mercados de agricultores crecen cerca de sus hogares y escuelas.



5. Comparta con los niños que ellos irán a una búsqueda del tesoro, buscando ciertas frutas y vegetales, cuando lleguen al mercado de agricultores. Si esta es la primera visita al mercado de agricultores de su centro, Ud. puede querer visitarlo con anticipación para conocer la distribución, etc.

Procedimiento:

1. Permita a los niños que hablen acerca del mercado de agricultores para familiarizarse con él. Comparta pistas con los niños, e instrúyales a buscar una fruta o vegetal que concuerde con cada pista. Los niños pueden escribir sus descubrimientos en su cuaderno, o una profesora o padre puede llevar la cuenta, o los profesores pueden fotografiar los descubrimientos de los niños.
2. Extensiones opcionales: desafíe a los niños tratar con agricultores diferentes, preguntando acerca de cómo crecen sus productos u otras cosas que tienen en la huerta. Pida a los niños que comparen precios de diferentes huertas. Considere el por qué ciertas frutas o vegetales no se encuentran en los mercados de agricultores (no son de estación, no crecen acá, El clima de este año destruyó la cosecha, etc.)
 - a. Pistas:
 - i. Soy verde, pero cuando me cortas, Soy rojo. Me comes en tiempos del verano. Soy una fruta. ¿Quién soy yo?
 - ii. Soy un vegetal que crece en la tierra. Soy crujiente y bueno para tus ojos. Tú puedes sacarme de la tierra por mis partes altas de hojas verdes. ¿Quién soy yo?
 - iii. Soy una fruta, pero la gente algunas veces piensa que soy un vegetal. Soy estrujable y rojo. Me usan para hacer ketchup y salsa de tallarines. ¿Quién soy yo?
 - iv. Soy un tubérculo rojo oscuro o morado. Puedes comer mi raíz Y mis hojas. Soy crujiente y de sabor terroso. ¿Quién soy yo?
 - v. Soy tal largo como una banana, pero soy verde. Soy usado para hacer encurtidos. ¿Quién soy yo?
 - vi. Soy un vegetal verde y lleno de Vitamina C. ¡Puedes pensar que me veo como un árbol, pero me puedes comer! ¿Quién soy yo?
 - vii. Soy un vegetal verde. Mis hojas tienen bordes rizados que puedes comer. Puedo saber amargo si me comes sin cocinar. ¿Quién soy yo?
 - viii. Soy una fruta con forma de corazón. Crezco en la tierra, y mis semillas son tan pequeñas que puede que necesites de una lupa para verlas. ¿Quién soy yo?
 - ix. Soy una hoja de forma de corazón. Puedes comerme en una ensalada, un batido, o mezclada con pasta o pizza. Tengo un gusto suave. ¿Quién soy yo?
 - x. ¡Soy un tubérculo rojo y blanco que puedes comer! Tengo un gusto algo amargo. ¿Quién soy yo?
 - b. Respuestas:
 - i. Sandía
 - ii. Zanahoria
 - iii. Tomate
 - iv. Betabel
 - v. Pepino
 - vi. Brócoli
 - vii. Kale
 - viii. Frutilla
 - ix. Espinaca
 - x. Rabanito

Actividad: Receta – Batidos tropicales de kale

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán probar el kale preparado en una manera nueva.
- Los niños aprenderán como preparar un batido.

Materiales: Licuadora, tazas (1/niño)

Porciones: 13 porciones de 4 onzas

Ingredientes:

- 1 tas de zumo de naranja
- 1 banana
- ½ taza de piñas (congeladas)



- ½ taza de kale picado, se remueven los tallos
- ¼ taza de yogurt griego simple

Procedimiento:

1. Prepare la fruta y el kale con anticipación.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. Permita a los niños ayudarlo a medir y echar los ingredientes en la batidora. (¡Si duplica la receta, los batidos necesitan ser hechos en dos tandas!).
4. ¡Cubra y haga el pure hasta que esté bien batido! ¡Sirva inmediatamente!
5. Platique con los niños su manera favorita de comer kale. ¿Pueden probar el kale en el batido? ¿Qué otra cosa inesperada podría ser bueno en un batido (espinaca, mantequilla de cacahuete, leche, jugo de zanahoria, etc.)? Piense en otras maneras de comer el kale (en pasta, pure dentro de una salsa como el pesto, en sopas, etc.)



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

