

Julio

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Betabeles

Últimas dos semanas: Ejotes

Semana final: Lechugas

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 LA BETABEL	Libro – <i>Colores del arcoíris</i> , por Donna E. Warren, pág. 2	La bolsa misteriosa de la betabel y prueba de degustación, pág. 2	Manualidades con betabel, pág. 3	Receta – Betabel rostizada con verdura de betabel saltadas, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LA BETABEL	Libro – <i>El agricultor y el betabel</i> , por Jeremy David, pág. 4	Betabeles... ¿De dónde vienen?, pág. 4	Pintando con los dedos de betabel, pág. 4	Receta – Batido de betabel, pág. 5	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LOS EJOTES	Libro – <i>Ejotes, Patatas, e inclusive Tomates: ¿Cuál es el grupo de vegetales?</i> , por Brian P. Cleary, pág. 6	La bolsa misteriosa de los ejotes, pág. 6	Prueba de degustación de ejotes, pág. 7	Receta – salsa de ejotes con limón y albahaca, pág. 7	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LOS EJOTES	Libro – <i>Como Marta Salvo a sus padres de los ejotes</i> , por David La Rochelle, pág.8	Ejotes... ¿De dónde vienen?, pág. 8	Germinando una planta de ejote, pág. 8	Receta – Ensalada de Arcoíris de ejotes, pág. 9	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LA LECHUGA	Libro – <i>La lechuga crece en la tierra</i> , por Mari C. Schuh, pág. 10	La bolsa misteriosa de la lechuga y prueba de degustación, pág. 10	Lechuga... ¿De dónde vienen?, pág. 11	Receta – Rollos hawaianos de lechuga, pág. 12	¡Jardinería!

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

Betabeles

Datos divertidos

- **Botánica**

- Betabeles son tubérculos de los Chenopodiaceae, o familia de las Amarantáceas, la cual incluye también a las betabeles, acelgas, remolacha forrajera, y remolachas azucarera.
- El betabel completa es comestible – desde las hojas a la raíz.
- El color de los betabeles puede ir desde un púrpura oscuro a un rojo brillante, amarillo, blanco y rayado. (El betabel Chioggia es roja y blanca a rayas, y se le apoda el betabel “cania de azúcar”).
- El jugo de betabel es ampliamente usado como un tinte “natural” para colorear de rosa o rojo de los alimentos procesados.
- El azúcar de los betabeles contiene un edulcorante llamado sacarosa y contiene el doble de la cantidad de azúcar como betabel de mesa. Ellas proveen cerca de un tercio de la producción mundial de azúcar de mesa.

- **Historia**

- El betabel silvestre se cree que ha descendido del betabel marino (*Beta maritima*) y originaria en el Mediterráneo. Ha sido cultivada desde cerca del siglo III.
- Las hojas fueron usadas para propósitos médicos, y más tarde como un herbario.
- Los romanos fueron algunos de los primeros que cultivaron y desarrollaron los betabeles por sus raíces y usándolos para alimentar a los animales. Los griegos fueron los primeros en consumir ambas partes sus raíces y sus hojas.
- El azúcar del betabel (o “betabel blanco”) fue desarrollada en el siglo XVIII y, a principios del 1800s, los franceses comenzaron a extraer el azúcar.
- Los colonos trajeron el betabel rojo y los betabeles azucarados a Norteamérica en el siglo XIX.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de betabeles es una buena fuente de ácido fólico y manganeso. Es también una fuente de riboflavina.
- Una ½ taza de hojas de betabel cocida es una excelente fuente de vitamina K, vitamina A, y vitamina C. Es también una buena fuente de manganeso, potasio, y riboflavina.

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_Beets_Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – *Colores del arcoíris*, por Donna E. Warren

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán las frutas y los vegetales de la historia.
- Los niños se darán cuenta que las frutas y los vegetales vienen en un arcoíris de colores.

Materiales: *Colores del arcoíris*, por Donna E. Warren

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *Colores del arcoíris*, por Donna E. Warren. Pida a los niños identificar las frutas y los vegetales desde la historia y de qué color son.
3. Platique acerca de los betabeles: los betabeles pueden ser amarillos, rojos, blancos y púrpura. Pueden ser plantados al principio de la primavera o al final del otoño. Los betabeles pueden también ser comprados en los mercados de agricultores, los puestos agrícolas, o el supermercado. La parte de la raíz crece bajo tierra: esta es la parte que comes, pero las hojas pueden también ser usadas en las ensaladas, saltar o hacer chips (como el kale)

Actividad: La bolsa misteriosa de la betabel y prueba de degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los betabeles como una fruta sólida, de forma redonda, ojo-púrpura con un tallo de hojas verdes y una raíz en su base.
- Los niños describirán la apariencia, textura, y olor de los betabeles.



Materiales: 1 betabel fresca con tallos y hojas y raíces adheridas, un poco más de betabeles para degustarlas, una bolsa/caja misteriosa, platos (1/niño), servilletas (1/niño).

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar, pelar y cortar los betabeles de degustación en tajadas finas y pequeñas. Ponga unas cuantas tajadas de betabel y una hoja de betabel en cada plato.
3. Ponga un betabel (con sus tallos y hojas todavía adheridas) en la bolsa/caja misteriosa. Mantenga los restantes betabeles fuera de la vista de los niños, pero tengalos 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 que nosotros debemos siempre lavarnos nuestras manos antes de preparar y consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. La bolsa/caja misteriosa: 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 betabel. Muestre el betabel a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (betabel). Ofrezca a cada niño un betabel para observar, tocar y oler. Platique acerca del betabel. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Es el betabel una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué forma es? (Redonda como una bola)
 - c. ¿De qué color es? (Purpura/Rojo)
 - d. ¿De qué color es el ramo de hojas? (Verde)
 - e. ¿Hay semillas? ¿Cómo crecen? (Son muy pequeñas y crecen en la tierra).
 - f. ¿Tiene un olor? (Puede no tener u oler a tierra (como el suelo) o amargo)
 - g. ¿Es ligero o pesado? (pesado como una bola; permita a los niños sentir una bola)
 - h. ¿Alguna vez has probado el betabel? (Si o No)
4. Degustación
 - a. 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 el betabel suave/chicloso/carnoso/duro/crujiente? (Chicloso, Suave, Crujientes)
 - ii. ¿Cómo es el gusto de los betabeles? (Dulce, terroso)
 - iii. ¿Cómo se siente el sabor de las hojas de betabel? (Terroso)
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: Manualidades con betabel

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños demostraran como los betabeles crecen bajo tierra.
- Los niños identificaran las diferentes partes del betabel.

Materiales: Cartulinas en variedad de colores (purpura (1 pliego/niño), verde (1 pliego/niño), marrón (1 pliego/niño) y azul (1 pliego/niño), pegamento

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Cree un modelo de betabel de papel: Cortar un betabel usando la cartulina PURPURA para la raíz y la cartulina VERDE para las hojas. Pegar la raíz a la cartulina MARRON (la tierra).



3. Cortar los betabeles y las hojas para los niños.
4. Organice mesas con los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en las mesas donde los materiales están organizados.
2. Cuente a los niños que ellos crearan sus propias plantas de betabel hoy de cartulinas. (Mostrarles el modelo de betabel que creó.)
3. Haga que los niños peguen los betabeles y sus hojas en la tierra (papel marrón). Ayúdelos si lo necesitan.
4. Revise las diferentes partes del betabel (raíces, tallos, hojas, etc.) con los niños cuando trabaje.
5. Pregunte a los niños que es lo que los betabeles necesitan para crecer (agua, luz solar, etc.). Pregunte a los niños que partes de los betabeles pueden comerse (¡toda!).

Actividad: Receta – Betabel rostizada con verdura de betabel saltadas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán las partes del betabel que son comestibles.
- Los niños probarán las diferentes partes del betabel preparados en una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, bandeja de hornear, horno, sartén, cucharón, tazón de mezclar, platos (1/niño), tenedores (1/niño)

Porciones: ~20, dependiendo del tamaño de los betabeles

Ingredientes:

- 5-8 betabeles con sus hojas adheridas
- Aceite de oliva
- Sal marina

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos. ¡Permita que los niños laven y sequen los betabeles, y remueva las hojas y los tallos! Cortar los betabeles en trozos pequeños y póngalos en un tazón. Se desea, permita a los niños que roca en el aceite de oliva y la sal en los betabeles y muévalos de una manera pareja.
2. Distribuir los betabeles de manera pareja en una bandeja de hornear con papel aluminio o papel pergamino. Hornear a 425 grados F por 20 minutos, hasta que estén tiernos cuando se pinchen con un tenedor.
3. Ponga las partes verdes del betabel lavadas y secas en una sartén con aceite de oliva. Rocíe la sal de mar y saltee hasta que se ablande y se suavice.
4. Enfríe los betabeles y sus verduras y sirva.

Actividad: Libro – *El agricultor y el betabel*, por Jeremy David

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los betabeles son plantados en la tierra.
- Los niños aprenderán que las raíces ayudan a anclar a la planta en el suelo.

Materiales: *El agricultor y el betabel*, por Jeremy David

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el libro con los niños.
3. Pregunte a los niños por que los agricultores tuvieron un tiempo difícil sacando los betabeles de la tierra.
4. Explique a los niños que los tubérculos tienen varios trabajos importantes: las raíces absorben el agua y los nutrientes (alimento) desde el suelo para la alimentar la planta; también ayudan a las plantas a mantenerse en su lugar.
5. Pregunte a los niños como podrían saber cuándo un betabel está listo para ser cosechado (cuando lo alto del betabel está surgiendo del piso y es de un color oscuro).



Actividad: Betabeles... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como los betabeles crecen desde una semilla a una planta que produce betabeles.
- Los niños describirán los recursos necesarios para crecer betabeles.

Materiales: Paquetes de semillas de betabeles, taza transparente de plástico, lupas para niños, regla, planta de betabel o una imagen de betabel (ver las tarjetas con imágenes del Harvest for Healthy Kids Beet – http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beets.zip)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que ellos van a aprender como crecen los betabeles. Muestre a los niños las semillas del paquete. Pase las semillas alrededor en una taza de plástico.
3. Permita a los niños que toquen las semillas y las observen con la lupa. ¿Qué forma tienen?
4. Pregunte a los niños si ellos saben lo que las semillas necesitan para crecer en una planta de betabel. Identifiquen las respuestas correctas; explique que las semillas crecen en la tierra y necesitan ayuda del sol y agua para convertirse en plantas. Usando la regla, muestre a los niños deben ser plantadas por lo menos 12 pulgadas aparte para tener espacio para crecer.
5. Muestre a los niños la imagen de la planta de betabel (¡o una planta real si tiene una!). Apunte las hojas verdes que florecen en los tallos, y explicar que los betabeles crecen bajo tierra. Pregunte a los niños si saben decir cuando un betabel está listo para ser cosechado (cuando la parte alta del betabel está saliendo del suelo y es de color oscuro).

Actividad: Pintando con los dedos de betabel

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños experimentaran pintar con los dedos de jugo de betabel.
- Los niños pintaran una imagen de un betabel e identificaran sus partes.

Materiales: Licuadora, betabeles, agua, colador, fécula de maíz (opcional), cups (1/niño, opcional), papel en blanco para dibujo (1 lamina/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Licuar los betabeles en una licuadora con un poco de agua. (Añadir más si es necesario.)
3. Cuele el jugo para deshacerse de la pulpa.
4. Añadir fécula de maíz para espesar la pintura, o déjela aguada para un trabajo de acuarelas.
5. Organice las mesas con los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en las mesas donde los materiales se encuentran.
2. Provea a los niños con papel y "pintura" de betabel. Pida a los niños que pinten un betabel (incluyendo hojas, tallos y raíz).

Actividad: Receta – Batido de betabel

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los betabeles mezclados en un batido.
- Los niños identificarán frutas y vegetales que pueden ser usados para hacer batidos.

Materiales: Licuadora, tazas (1/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar, tazas de medida

Porciones: ~2 tazas (incremente la receta para porciones más grandes/tamaños de la clase)

Ingredientes:

- ½ taza de zumo de naranja
- 1 taza de bayas mezcladas (frescas o congeladas)
- 1/3taza de betabel cortado en cubitos (fresco o congelados)



- ¼ taza de yogurt plano bajo en grasas o desgrasado (o leche de coco baja en grasa)
- Hielo (opcional)

Procedimiento:

1. Corte en cubitos los betabeles (si los usa frescos).
2. Haga que los niños se laven las manos. Permita que los niños midan los ingredientes y los echen a la licuadora. Cubra la licuadora y haga pure hasta que este parejo. ¡Sirva inmediatamente!
3. Mientras los niños están ayudando, pregúnteles que otras frutas y vegetales podrían ser buenas en un batido. Pregunte a los niños su manera favorita de comer betabeles.



Ejotes

Datos divertidos

- **Botánica**

- El ejote común es una especie de las plantas herbáceas anuales de la familia Fabáceas. Estas plantas son cultivadas mundialmente específicamente por sus frijoles comestibles.
- Hay dos maneras de clasificar a los frijoles — vainas comestibles y habas. Los ejotes son las vainas comestibles más populares, mientras que los frijoles blancos son las habas más comunes vendidas en los Estados Unidos.
- Hay más de 200 especies de frijoles, los cuales varían en color y forma. El color de la vaina de los ejotes puede ser verde, dorado, morado/rojo, e inclusive rayados; pero sus frijoles interiores son siempre verdes. El rango de la forma de los ejotes va desde un tipo de delgado "filete" a un ancho "romano".
- Los ejotes son vainas comestibles que pueden crecer como un arbusto de frijoles o un poste de frijoles (corredizos). Se les refiere frecuentemente como chicharos porque una fibrosa línea corre a lo largo del sello de la vaina de la planta. Esta línea es más notable cuando se quiebra el final de la vaina. Este ruido al quebrarse es la razón por la cual toman su diminutivo, frijol quebradizo o habichuelas. Los botanistas, sin embargo, encontraron una manera de remover el hilo a través de una reproducción genética y en 1894 la primera planta de ejotes "sin hilo" fue cultivada. Hoy, casi todas las variedades de vainas comestibles son cultivadas sin hilos.
- Los ejotes son fijadores de nitrógeno, lo cual significa que tienen la habilidad de sacar el nitrógeno del aire y devolverlo a la tierra. Por esto, los agricultores frecuentemente plantan ejotes y legumbres en sus cosechas de rotación para realimentar la tierra.

- **Historia**

- El frijol común fue cultivado en la antigua Mesoamérica tan temprano como hace 8,000 años atrás. Los frijoles fueron generalmente encontrados en las momias cubriendo a una mujer en un cementerio peruano de una civilización preinca.
- Los ejotes son originarios del sur tropical de México, Guatemala, Honduras, y parte de Costa Rica. Ellos se expandieron de su centro de origen a Norte u Sudamérica mucho antes que los exploradores europeos hubieran llegado. Los primeros exploradores encontraron enredaderas de frijoles plantados a lo largo de los maizales.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de ejotes cocidos proveen: una buena fuente de vitamina C, vitamina K, vitamina A, fibra y ácido fólico.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/GreenBeans/Green%20Beans%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro –Ejotes, Patatas, e inclusive Tomates: *¿Cuál es el grupo de vegetales?*, por Brian P. Cleary

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán vegetales que ya gustan.
- Los niños nombrarán vegetales que aún no les gusta, pero que están dispuestos a probar.
- Los niños aprenderán los beneficios de comer vegetales.

Materiales: Ejotes, Patatas, e inclusive Tomates: *¿Cuál es el grupo de vegetales?*, por Brian P. Cleary

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 a ellos les gusta. Pida a los niños si es que hay vegetales que aún no les gustan. Explique que algunas veces tienes que probar un nuevo alimento varias veces antes que te guste, o probarlos de una nueva manera.
3. Lea el libro con los niños. Platique sobre maneras que ellos podrían probar vegetales que aún no les guste que podrían saber mejor.

Actividad: La bolsa misteriosa de los ejotes

Edades: 3-5 años



Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a los ejotes como vegetales largos, delgados, y lisos.
- Los niños describirán la apariencia externa y como se sienten los ejotes.

Materiales: Ejotes frescos, bolsa/caja misteriosa

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Fuera de la vista de los niños, ponga un par de ejotes 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 ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele los ejotes. Muestre los ejotes a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (largo, frijol) o correctas (ejotes). Pase los ejotes alrededor de los niños para observar, tocar y oler. Platique acerca de los ejotes. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Son los ejotes una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿Qué forma tienen? (Largos, delgados, como un lápiz o bolígrafo)
 - c. ¿De qué color es? (Verde, dependiendo de la variedad)
 - d. ¿Cómo se siente? (liso, suave)
 - e. ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler como el césped)
 - f. ¿Es pesado o ligero? (Ligero)

Actividad: Prueba de degustación de ejotes

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán los ejotes.
- Los niños describirán el gusto y la textura de los ejotes (suaves, chiclosos, crujientes, fibrosos, dulces).

Materiales: Ejotes (1/niño), platos (1/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar los ejotes, remover y cortar los bordes, cortar en pequeñas piezas si desea. Reserve por lo menos un ejote/trozo lavado por niño para la degustación.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique que nosotros debemos siempre lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer un alimento. Haga que los niños se laven las manos.
3. Degustación
 - a. Concluya la lección invitando a los niños a probar el ejote. 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 el ejote suave/chicloso/fibroso? (suave/crujiente/fibroso)
 - ii. ¿A que sabe el ejote? (Dulce, pastoso, gusto medio, aguoso, dependiendo de la variedad)
4. 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: Receta – salsa de ejotes con limón y albahaca

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran ejotes frescos con salsa.
- Los niños ayudaran a preparar una salsa sana para vegetales.

Materiales: Tazones, cucharones, cucharas de medida, tazas de medida, platos (1/niño), servilletas (1/niño), rallador, cuchillo de chef, tabla de cortar

Porciones: ~20 pruebas

Ingredientes:

- ½ libra de ejotes, lavados y recortados (o suficiente para que cada niño tenga un puñado pequeño)
- 2 tazas de yogurt griego plano
- ½ taza de albahaca fresca picada (o 2 cucharadas de albahaca seca)
- 1 cuchara de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de sal (o más al gusto)
- Pimienta si desea
- Opcional: Vegetales adicionales para comerse con la salsa (zanahorias, pimientos, apio, brócoli, rabanitos, coliflor, etc.)

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.
2. Permita que los niños ayuden con la medida y mezcla de los ingredientes de la salsa. Platique acerca de los diferentes ingredientes-a que saben o huelen (¡recuerde a los niños no ponerlos cerca de sus caras, al menos que haya extra!).
3. Sirva la salsa con los ejotes (y otros vegetales, si los usa). Pregunte a los niños si ellos pueden sentir los diferentes ingredientes que pusieron en la salsa.

Actividad: Libro – *Como Marta Salvo a sus padres de los ejotes*, por David LaRochelle

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán a comer ejotes (y otras frutas y vegetales) ayuda a sus cuerpos a crecer.

Materiales: *Como Marta Salvo a sus padres de los ejotes*, por David LaRochelle

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pregunte a los niños nombrar vegetales que les gusten. Pida a los niños si es que hay vegetales que aún no les gustan. Explique que algunas veces tienes que probar un nuevo alimento varias veces antes que te guste, o probarlos de una nueva manera.
3. Lea el libro. Explíqueles que los ejotes (y otras frutas y vegetales) ayudan dando a sus cuerpos lo que necesitan para crecer.

Actividad: Ejotes... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como los ejotes crecen erguidos en una planta trepadora.
- Los niños describirán que se necesita para crecer ejotes.
- Los niños aprenderán la relación entre las legumbres y los vegetales.

Materiales: Paquete de semillas de ejotes, tazas de plástico transparentes, lupa para niños, regla, una planta de ejote o imagen de ejote (vea las tarjetas de imágenes de Harvest for Healthy Kids Beans – http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beans.zip)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



2. Explique a los niños que van a aprender acerca de cómo los ejotes crecen. Muestre a los niños las semillas de los ejotes en el paquete. Pase las semillas alrededor en una taza plástica.
3. Deje que los niños toquen las semillas y obsérvenlas con lupa. ¿De qué forma son? (redondas)
4. Pregunte a los niños si ellos conocen que necesitan las semillas para crecer en una planta de ejotes. 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 ejote (¡o una planta real si tiene una!). Recuerde a los niños que ellas crecen en una vid que “trepa”, así que se necesita algo ceca como una cerca para que crezcan. Apunte a que los ejotes cuelgan el tallo de la planta.
6. Explique la diferencia entre una legumbre y un vegetal. Legumbres son un tipo especial de vegetal. Las legumbres crecen en vides o arbustos, y sus semillas (¡o frijoles!) usualmente crecen dentro de una vaina (abra un ejote y muéstreles las semillas en la vaina; identifique que partes son las semillas/frijoles y cuál es la vaina).

Actividad: Germinando una planta de ejote

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán identificar las necesidades básicas para germinar una semilla de ejote (sol, agua, aire).
- Los niños serán capaces de explicar que significa “germinación”.

Materiales: Bolsas sandwicheras transparente de cerradura hermética (1/niño), semillas secas de ejote (1 semilla/niño), papel toalla (1/niño), marcador permanente (1/maestro), cinta adhesiva

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Acomode mesas con materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse a las mesas donde los materiales están acomodados.
2. Explique a los niños que ellos van a germinar una semilla de ejote y observar su crecimiento. Asegúrese de definir que es germinación (es el proceso por el cual una planta crece desde una semilla).
3. Distribuya una bolsa hermética a cada niño y escriba su nombre en la esquina alta con un marcador permanente.
4. Humedezca un papel toalla por niño y haga que ellos pongan la toalla doblada en la bolsa. Los papeles toalla deberán estar suficientemente húmedos para proveer dicha humedad a la semilla, pero no goteando (lo cual podría causar moho).
5. Haga que los niños pongan su semilla encima del papel húmedo y sellen la bolsa.
6. Adhiera cada bolsa a la ventana con la cinta adhesiva o a una pared que reciba luz solar. (Una ventana puede hacer más fácil ver como la semilla germina.)
7. Estas semillas deberán comenzar a germinar en 3-5 días. Humedezca el papel toalla si se seca.
8. Haga que los niños observen el crecimiento de sus semillas. Ud. puede hacer que los niños registren su crecimiento en un pedazo de papel a lo largo de la semana o a través de una serie de dibujos.

Actividad: Receta –Ensalada de Arcoíris de ejotes

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los ejotes como parte de una ensalada.
- Los niños aprenderán que frutas y vegetales pueden ser mezcladas para hacer un nuevo alimento.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, taza de medida, cucharas de medida, tazón grande, tazón pequeño, cucharones, abridor de latas, colador, batidor de mano

Porciones: 24 porciones de ¼ de taza

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo picado
- 2 tazas de ejotes frescos, lavados y recortados los extremos
- 1lata de 15 onzas de frijoles negros, lavados y cernidos
- 1 tomate grande
- ½ taza de zanahorias, cortadas en tiras cortas y delgadas



- ½ taza de pimienta roja o amarilla
- 2 cucharada de albahaca fresca picada (o 2 cucharaditas de albahaca seca)
- 1 cucharada de orégano fresco (o 1 cucharadita del seco)
- 1 cucharada de perejil fresco (o 1 cucharadita del seco)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

Procedimiento:

1. Cortas los ejotes, tomate, pimientos, y hierbas en trozos pequeños y añadir los en un tazón grande.
2. Añadir los frijoles negros.
3. En un tazón pequeño, bata juntos el limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Eche la salsa sobre los vegetales
5. Sirva y disfrute.



Lechuga

Datos divertidos

- **Botánica**
 - La lechuga es un miembro de la familia de Asteráceas, junto con las alcachofas, caléndulas y girasoles.
 - Es nativa del este del Mediterráneo y cuenta con más de 100 variedades.
- **Historia**
 - Miles de años atrás, la lechuga fue cosechada mayormente por el aceite que sus semillas producían.
 - Cristóbal Colón introdujo variedades de lechuga a Norteamérica durante su segunda travesía en 1493.
 - La palabra lechuga es derivada del latín *Lactuca*, cuyos tallos de lactes, significan “leche”; este nombre fue designado por la resina blanca que sus tallos segregan cuando son cortados.
 - En China, la lechuga representa buena suerte.
- **Nutrición**
 - El valor nutritivo de una lechuga varía con la variedad. Una taza de hojas de lechuga cruda tiene 9 calorías, 1 gramo de proteína y 1.3 gramos de fibra. También es moderadamente buena fuente de vitamina C, calcio, hierro y cobre. La espina y las costillas de la lechuga provee fibra alimentaria, mientras las vitaminas y los minerales están concentrados en la delicada porción de la hoja.
 - La lechuga Iceberg es una cabeza de lechuga que es muy baja en su valor nutritivo y sabor. El nutriente más abundante en una lechuga iceberg es el agua. Las hojas de lechuga verde oscuras siempre indican un contenido alto de fibra, sabor y valores nutritivos.
 - Si es posible, no corte o taje las hojas de lechuga por adelantado. Las hojas de lechuga dañadas o cortadas sueltan un óxido de ácido ascórbico, el cual destruye la vitamina C y causa que el borde cortado se decolore.

Adaptado de: <http://www.wafarmtoschool.org/Toolkit/20/lettuce/Facts> and http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/mixed_greens_educator.pdf

Actividad: Libro – *La lechuga crece en la tierra*, por Mari C. Schuh

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como las lechugas crecen.

Materiales: *La lechuga crece en la tierra*, por Mari C. Schuh

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pregunte a los niños si saben cómo las lechugas crecen. Pregunte si ellos conocen cualquier otro vegetal que crezca en el suelo (por ejemplo, kale, espinaca, etc.).
3. Lea el libro con los niños. Apunte que necesita la lechuga para crecer (tierra, agua, sol, etc.).

Actividad: La bolsa misteriosa de la lechuga

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán la lechuga como un vegetal lleno de hojas y grueso.
- Los niños describirán la apariencia externa y sentirán la lechuga.

Materiales: Hojas de lechuga fresca (no iceberg), bolsa/caja misteriosa

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Fuera de la vista de los niños, ponga una pieza de lechuga en una 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 ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele las hojas de



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

- a. ¿Es la lechuga una fruta o un vegetal? (Vegetal)
- b. ¿Qué forma tiene? (Larga, formada de hojas, puede tener bordes rizados; explique que hay diferentes tipos de lechugas que lucen diferente)
- c. ¿De qué color es? (Verde, dependiendo en la variedad)
- d. ¿Cómo se siente? (Lisa, gruesa)
- e. ¿Tiene olor? (Puede no tener algún olor u oler como pasto)
- f. ¿Es ligero o pesado? (Ligero)

Actividad: La prueba de degustación de la lechuga

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán la lechuga.
- Los niños describirán el gusto y la textura de la lechuga (crujiente, acuosa, puede no tener gusto).

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño)

Preparación:

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

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos.
3. Degustación
 - a. Pase la lechuga.
 - b. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación:
 - 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.
 - c. Invite a los niños a probar la lechuga. Pregúnteles:
 - i. ¿Es la lechuga suave/crujiente/chiclosa? (crujiente, chiclosa)
 - ii. ¿A que sabe la lechuga? (Moderada, pastosa, sin sabor, acuosa, dependiendo de la variedad)
4. 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: Lechuga... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como las lechugas crecen en la tierra.
- Los niños describirán los recursos necesarios para crecer una lechuga.

Materiales: Un paquete de semillas de lechuga, taza de plástico transparente, lupa para niños, regla, planta de lechuga o imagen de una planta de lechuga (<https://www.epicurious.com/ingredients/varieties-and-types-of-lettuce-article>)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



2. Explique a los niños que ellos van a aprender acerca de cómo las lechugas crecen. Muestre a los niños las semillas de lechugas. Pase las semillas alrededor en una taza plástica.
3. Permita a los niños tocar las semillas y observarlas con la lupa. ¿Qué forma tienen? (larga, oval, delgada)
4. Pregunte a los niños si ellos saben que necesitan las semillas para crecer en una planta de lechuga. Identifique las respuestas correctas; explique que las semillas crecen en la tierra y necesitan ayuda del sol y el agua para convertirse en plantas. Usando la regla, muestre a los niños que las semillas deben ser plantadas por lo menos a 12 pulgadas de separación para tener espacio para crecer.
5. Muestre a los niños la imagen de una planta de lechuga (¡o una planta real si tiene una!). Recuerde a los niños que las hojas en la planta de la lechuga son la lechuga actual que se puede comer.

Actividad: Receta – Rollos hawaianos de lechuga

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños usaran la lechuga como para un rollo.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 1 envoltura/niño

Ingredientes:

- Hojas de lechuga romana (1/niño), enjuagadas y secas
- Queso Provolone, en tajadas (1 tajada/niño)
- Mostaza Dijon (opcional)
- Piña, cortada en trozos pequeños

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos. Explique que Uds. van a usar las hojas de la lechuga para hacer un rollo.
2. Provea a cada niño con una pieza de lechuga, una tajada de queso, unas piezas de piña, y una pequeña cantidad de mostaza. Ayude a los niños a esparcir la mostaza en la lechuga si a ellos les gustaría probar su rollo con mostaza. Indique a los niños a poner los ingredientes restantes encima de la lechuga. Demuestre como se enrolla la lechuga en un rollo, ayudando si es necesario.
3. ¡Disfrute! Mientras los niños están comiendo, comparte otros alimentos que podrían ir bien con un rollo de lechuga.



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

