

Agosto

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Calabacín

Últimas dos semanas: Melocotones

Semana Final: Melones

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

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 EL CALABACIN | Libro– <i>La señora McNosh y el gran calabacín</i> , por Sarah Weeks, pág. 2 | La bolsa misteriosa del calabacín y la prueba de degustación, pág. 2 | Calabacín Crookneck: Una mirada a su interior, pág. 3 | Receta – Pizza 5 estrellas, pág. 4 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL CALABACIN | Libro – <i>El calabacín de Zora</i> , por Katherine Pryor, pág. 4 | Visita de campo a la parcela de calabacines, pág. 5 | ¿Calabacín ...De dónde vienes?, pág. 5 | Receta – Submarinos amarillos, pág. 5 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL MELOCOTON | Libro – <i>Yodel, el melocotón gigante</i> , por Jan Peck, pág. 7 | La bolsa misteriosa del melocotón y la prueba de degustación, pág. 7 | Artes manuales con melocotón, pág. 8 | Receta – Tarta de melocotón, pág. 8 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL MELOCOTON | Libro – <i>Melocotón jugoso</i> , por Mary Dixon Lake pág. 9 | Canción – El viejo McDonald tuvo una huerta de melocotones, pág. 9 | Cultivar un falso árbol de melocotones, pág. 10 | Receta – Magdalena de melocotones con cobertura de avena, pág. 11 | ¡Jardinería! |
| ACTIVIDADES CON EL MELON | Libro – <i>Bajo la bahía (poemas de Raffi para leer)</i> , por Raffi, pág. 12 | La bolsa misteriosa del melón y la prueba de degustación, pág. 12 | Formas de sandias, pág. 13 | Receta – Pizzas de mini frutas, pág. 13 | ¡Jardinería! |

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

Calabacines

Datos divertidos

- **Botánica**

- Los calabacines son miembros de la familia de los Cucurbitáceas (Cucúrbita), La cual incluye a los melones, calabazas, pepinos, y jícaras.
- Los calabacines se comen cuando ellos todavía no están maduros, pequeños, y tienen la corteza suave. El calabacín completo – cascara, semillas, pulpa – es comestible, cruda o cocida.
- En el mundo culinario, las calabazas son referidas como vegetales desde que son comúnmente consumidos de esta manera. Botánicamente hablando, la calabaza es una fruta inmadura, o un ovario inflamado femenino de una flor de calabaza.
- Los calabacines
- crecen en arbustos, no-en plantas trepadoras con largas hojas, de color verde oscuro y que tienen manchas y vetas de color gris plateado. Las plantas son monoicas, produciendo flores femeninas y masculinas en la misma planta.
- Las variedades incluyen: zucchini, calabacín Patty pan, calabacín de cuello doblado, calabacín quemado, calabacín amarillo, calabacín chayote, calabacín opo, entre otros muchos.
- Cuando el calabacín verde empieza a crecer en el Mediterráneo, los italianos lo llaman “zucchini” y en francés es llamado “courgette.” Ambos nombres significan “calabacín.” En Gran Bretaña, el zucchini es referido como “vegetal tuétano.”

- **Historia**

- Los nativos americanos presentaron al calabacín a los colonos europeos como una de las “Tres Hermanas” – tres plantas indígenas usadas para la agricultura: maíz, frijol, y calabaza.
- Mientras la mayor parte de las variedades fueron llevadas de América a Europa, el zucchini se originó en Italia como un resultado de mutación espontánea ocurrida.
- El zucchini llegó a California con los inmigrantes italianos de los 1920s.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de zucchini en tajadas es una buena fuente de vitamina C, manganeso, potasio y vitamina B6.

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Zucchini_Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro– *La señora McNosh y el gran calabacín*, por Sarah Weeks

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados al calabacín.
- Los niños aprenderán que la calabaza crece en una planta rastrera en el piso.

Materiales: *La señora McNosh y el gran calabacín*, por Sarah Weeks

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Leer el libro.
3. Pida a los niños que nombren otros vegetales y frutas que crecen en vides en el piso.
4. Platique a que grupo de alimentos al que el calabacín pertenece. (Técnicamente, ¡la calabaza es una fruta porque contiene semillas! Pero es típicamente comido como un vegetal.)

Actividad: La bolsa misteriosa del calabacín y la prueba de degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán al calabacín como sólido, con una variedad de formas y de tallo grueso.
- Los niños podrán describir la apariencia externa y el olor del calabacín.

Materiales: calabacín (variedad), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz, cuchillo de chef, tabla de cortar

Preparación:

1. Juntar materiales.



2. Lavar y cortar en rodajas el calabacín, reservando por lo menos una tajada prelavado de calabacín (múltiple si usa más de una variedad) por niño para la degustación.
3. Ponga al calabacín en la bolsa/caja misteriosa. Mantenga el resto fuera de la vista de los niños.

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. Bolsa/caja misteriosa
 - a. 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 calabacín. Muestre el calabacín a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (calabacín). Ofrezca a cada niño una frutilla para observar, tocar y oler. Platique acerca del calabacín. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - i. ¿Es el calabacín una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - ii. ¿De qué forma es? (Curvado como un bastón)
 - iii. ¿De qué color es? (amarillo claro)
 - iv. ¿Cómo se siente su parte externa? (Lisa)
 - v. ¿Es pesado o ligero? (Ligero)
 - vi. ¿Es suave o duro? (Duro)
 - vii. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela terroso)
 - viii. ¿Alguien ha probado alguna vez el calabacín? (Sí o No)
4. Degustación
 - a. 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.
 - b. Provea a cada niño con una pieza de calabacín. Invite a los niños a probar el calabacín. 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.
 - c. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el calabacín suave/chiclosa/carnoso/crujiente? (Chiclosa, crujiente, carnoso)
 - ii. ¿A que sabe el calabacín? (Mantecoso, aguado, regular)
5. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les 'gusto' el calabacín o 'no les gusta aun'. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Calabacín Crookneck : Una mirada a su interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán la apariencia, olor, y gusto de un calabacín Crookneck.
- Los niños dirán que todos los calabacines Crookneck se pueden comer incluyendo las semillas, la pulpa y la cascara.

Materiales: calabacín Crookneck (por lo menos 2, dependiendo en número de niños), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar el calabacín con tiempo. Instruya a los niños que se laven las manos antes de comenzar una actividad.

Procedimiento:

1. Haga que los niños se junten alrededor del área donde está el calabacín y la tabla de cortar. Revise con los niños como estar seguro alrededor de cuchillos afilados: solo los adultos los usan, los niños mantengan sus manos lejos, y no toquen los cuchillos afilados.



2. Diga a los niños que Ud. tiene un calabacín Crookneck para compartir hoy. Platique a los niños sobre el calabacín Crookneck crece en la tierra. Tenemos que lavar lo muy bien el calabacín para remover la tierra y los gérmenes antes de que los cortemos. Platique a los niños que Ud. ya ha lavado el calabacín Crookneck.
3. Corte el calabacín Crookneck en dos para revelar el interior. Permita a los niños saber que ellos pueden tocar el interior si quieren un poco más tarde. Corte una sección del calabacín Crookneck en tajadas pequeñas con cascara y las semillas intactas. En un plato, de a cada niño una tajada pequeña del calabacín Crookneck para ver, tocar, y oler.
4. Platique con los niños acerca del interior del calabacín Crookneck. Haga las siguientes preguntas y otras adicionales si gusta.
5. ¿De qué color es el interior del calabacín Crookneck? (Blanco)
6. ¿Cómo se ve el interior del calabacín Crookneck? (Semillas y pulpa blanca del calabacín Crookneck)
7. ¿Cómo se siente su interior? (La pulpa se siente suave y firme, Las semillas se sienten planas, pequeños bultos)
8. ¿A que huele el calabacín Crookneck? (regular, terroso, o sin olor)
9. Una vez que los niños hayan explorado sus piezas de calabacín Crookneck, invítelos a probar el calabacín Crookneck. Diga a los niños que todas las partes del calabacín que se pueden comer: pulpa, semillas y cascara.
10. ¿Cómo se siente el calabacín Crookneck en sus bocas? (Suaves, firmes, crujientes)
11. ¿A que sabe el calabacín Crookneck? (Regular)
12. Después todos hayan probado su tajada de calabacín Crookneck, invite a los niños que vengan a la tabla y sienta el medio calabacín con las semillas.

Actividad: Receta – Pizza 5 estrellas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran el calabacín en una nueva manera.
- Los niños pensarán en maneras adicionales para incorporar el calabacín u otro producto en las comidas.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, horno, sartén, estufa, moldes de galletas (opcional), platos (1/niño), cucharas (1/niño), tazas (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 1 pizza/niño

Ingredientes:

- Tortillas de harina entera o magdalenas inglesas (1/niño)
- 1 jarra de salsa de pizza
- Queso mozzarella rallado (1/4 taza/niño)
- 2-3 calabacines (Zucchini o calabacín Crookneck bien trabajados)
- Aceite de oliva
- Ajo (molido) o ajos en polvo

Procedimiento:

1. Prepare el calabacín con anticipación. Lavar y cortar en rodajas el calabacín, luego saltee con aceite de oliva y ajos por 3 minutos. Enfríe después de cocinar con los niños. Opcional: Cortar el calabacín en rodajas en formas divertidas usando los cortadores pequeños de galletas, tales como estrellas.
2. Haga que los niños se laven las manos. Provea a cada niño con una tortilla o media magdalena inglesa. Ponga una cuchara de salsa de pizza en las tortillas/magdalenas inglesas y permita a los niños esparcir la salsa con la cuchara. Provea a cada niño con una pequeña taza de queso rallado. Instruya a los niños de repartir el queso en la pizza. Provea a cada niño con varias tajadas de calabacín y pida a los niños que decoren sus pizzas con el calabacín. (Opcional-provea productos adicionales, tal como carnes, otros quesos, rodajas de tomate, albahaca, u otro vegetal.)
3. Hornee a 400 grados por 12 minutos. Enfríe y sirva.
4. Mientras los niños están comiendo, pregúnteles si les gusta el calabacín en sus pizzas. Pregunte a los niños que otras frutas o vegetales pueden ser buenas en las pizzas.

Actividad: Libro – El calabacín de Zora, por Katherine Pryor

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las diferentes variedades del calabacín.
- Los niños serán presentados a muchas maneras de cocinar y comer zucchini u otro calabacín.
- Los niños discutirán maneras de usar el exceso de comida.



Materiales: *El zucchini de Zora*, por Katherine Pryor

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Leer el libro con los niños. Si Ud. no ha platicado de las diferentes variedades de calabacín, use esta oportunidad para hacerlo. Provea imágenes o un calabacín actual para que los niños lo toquen y huelan si es posible.
3. Discuta las diferentes maneras que Zora y su familia cocinan y comen su zucchini. ¿Pueden los niños pensar en otras maneras de comer zucchini u otro calabacín? ¿Han probado alguna de estas maneras en casa? (Zucchini y calabacín pueden ser usados en panes, magdalenas, e inclusive galletas. Puede incluirse en los espaguetis o rallados en una salsa. El calabacín puede hornearse, rostizarse, hacer a la parrilla, saltearse, e inclusive comerse crudo en ensaladas o con aderezos vegetales.)
4. Pida a los niños que compartan ideas acerca de lo que se podría hacer con alimento cosechados extras en la huerta. (Ud. puede sugerir donaciones de comida, compartir con los amigos y vecinos, cocinar y congelar la comida para más tarde, enlatarlas o encurtir el producto, o hacer compost del producto que se haya dañado.)

Actividad: Visita de campo a la parcela de calabacines

Edades: 3-5 años

Tiempo: 1/2 día

Objetivo(s):

- Los niños se familiarizan con el dónde y cómo sus alimentos crecen.
- Los niños serán capaces de identificar que el calabacín crece en vides de la tierra.

Materiales: N/A

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Planee y coordine con tiempo el horario de una visita a una huerta local.
3. Anticipadamente, pida a los niños que compartan lo que saben acerca de donde sus alimentos vienen. Haga una lista de las preguntas que los niños puedan hacer a los horticultores en su visita.
4. Pida a los horticultores que muestren a los niños una parcela de calabacines mientras este ahí.

Procedimiento:

1. ¡Disfrute su paseo a la huerta!

Actividad: ¿Calabacín ...De dónde vienes?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como el calabacín crece desde una semilla a una planta de vid que produce calabacín.
- Los niños podrán describir los recursos necesarios para crecer calabacines.

Materiales: Paquete de semillas de calabacín, tajadas de calabacín (1/niño), taza plástica transparente, regla, imagen de una planta de calabacín - <https://cuesa.org/article/zucchini-and-beyond-farmers-market-guide-summer-squash> (o una real), cuchillo de chef, tala de cortar

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 los calabacines crecen. Muéstreles las semillas de calabacín del paquete. Diga a los niños que las semillas son justo como las que están en el interior del calabacín. Pase las semillas alrededor en una taza de plástico.
3. Permita que los niños toquen las semillas y las cuenten. ¿De qué forma son?
4. Explique que las semillas del calabacín son plantadas en la tierra en la primavera. Pregunte a los niños si conocen que mas necesitan las semillas para crecer a una planta de calabacín. Usando la regla, muestre a los niños que las semillas se deben plantar por lo menos a 2 pies de distancia para que tengan espacio para crecer. Las semillas crecen en largas vides y flores amarillas que florecerán en las vides. Durante el verano, el calabacín crecerá donde las flores aparezcan.



5. Muestre a los niños una imagen de una planta de calabacín (¡o una planta real si tiene una!). Explique que el calabacín se recoge cuando está tierno y todavía tiene una apariencia brillante. El tallo del calabacín y sus hojas son espinosas, entonces es mejor usar guantes de jardinería cuando se los cosecha.

Actividad: Receta – Submarinos amarillos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán el calabacín en una nueva manera.

Materiales: cuchillo de chef, tabla de cortar, varias fuentes de hornear, horno, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 16

Ingredientes:

- 4 calabacines (cualquier calabacín de forma de submarino está bien)
- ½ tazas de mezcla de vegetales (pimientos cortados en cubos, cebollas y tomates, como lo desee)
- ¼ taza de queso rallado (cualquier variedad que se derrita es buena hará el trabajo), y más para espolvorear encima
- 2 cucharaditas de perejil (puede usar otras especias como el comino, orégano, o ajos, si desea)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Anticipadamente: lave y corte el calabacín a lo largo. Vacíe a cucharadas su interior y añada la mezcla de vegetales. Deberá tener 8 "submarines." Saltee la mezcla de los vegetales en aceite de oliva y permita que enfríe.
2. Haga que los niños se laven las manos. Permita que los niños ayuden midiendo los ingredientes adicionales y los echen en un tazón grande. Anida los vegetales enfriados y remueva. Ponga los "submarines" en una fuente de hornear y permita que los niños llenen con los vegetales, queso, y una mezcla de especias en el agujero del calabacín. Cubra con el queso adicional.
3. Hornee a 350 grados F por 15 minutos. Enfríe y sirva.



Melocotones

Datos divertidos

• Botánica

- Los melocotones vienen de un árbol frutal caducifolio de la familia de las rosas.
- Su nombre botánico es "Prunus pérsica," resultado de una creencia original de que los melocotones fueron nativos de Persia (Irán).
- Los melocotones son clasificados como una fruta con hueso, significa que poseen una sola semilla grande o hueso recubierta de pulpa jugosa. Otra fruta con hueso común incluye las cerezas, ciruelas, duraznos y nectarinas. (Comercialmente, los melocotones y las nectarinas son tratadas como frutas diferentes, pero pertenecen a la misma especie. La nectarina es un tipo de melocotón con una felpuda y suave piel.)
- Existen dos mayores cultivos de melocotón — de pulpa adherida y de hueso suelto — basado en como la pulpa se adhiere al hueso (pepa). Comercialmente, casi todas las variedades de pulpa adherida son procesadas (se remueve la pepa), luego se envasa, preserva, se hace jugo, o es usado en otros productos alimenticios (por ejemplo, comida de bebés). Los melocotones de hueso suelto son principalmente vendidos frescos.

• Historia

- El árbol de melocotón es originario del oeste chino cerca de 4,000 años atrás.
- Alejandro Magno introdujo los melocotones a la sociedad griega y romana.
- Desde el Mediterráneo a África del norte, los melocotones viajaron hacia el norte durante el medioevo con los moros de la Península Ibérica.
- Los exploradores españoles y portugueses trajeron los melocotones a las Américas en los 1500s.
- El melocotón es la flor del estado de Delaware y la fruta del estado de Carolina del Sur. Georgia es apodado el Estado del melocotón.
- En la Primera Guerra Mundial, las semillas de melocotón fueron usadas como filtros en las máscaras antigás.

• Nutrición

- Una ½ taza de melocotones cortados en tajadas (cerca de la mitad de un melocotón mediano) provee vitamina A, vitamina C y fibra.

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

Actividad: Libro – Yodel, el melocotón gigante, por Jan Peck

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como los melocotones crecen
- Los niños identificarán maneras adicionales de comer melocotones.

Materiales: Yodel, el melocotón gigante, por Jan Peck

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. Platique como los melocotones crecen desde una pepa hasta llegar a ser un árbol que produce más melocotones.
3. Pregunte a los niños han probado un melocotón antes. ¿Lo hicieron? Platique sobre las diferentes maneras que ellos pueden comer melocotones que puedan tener buen gusto. Explique que algunas veces tienen que probar una nueva comida varias veces antes de que les guste, o probarlos de una nueva manera. (Como parte de un batido o fruta y yogurt parfait, horneado en una magdalena, o a la brasa con miel y canela son algunas nuevas ideas.)

Actividad: La bolsa misteriosa del melocotón y la prueba de degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán un melocotón como una fruta de peso ligera y redonda.
- Los niños describirán la apariencia externa de un melocotón y su olor.
- Los niños probarán melocotones.



- Los niños describirán el sabor y textura de los melocotones.

Materiales: Melocotones enteros, trozos de melocotones (1/niño), cucharas (1/niño), servilletas (1/niño), bolsa/caja misteriosa, pelota de tenis

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Fuera de la vista de los niños, ponga un melocotón redonde en la bolsa/caja misteriosa.
3. Lave los melocotones, córtelos en pequeños trozos. Reserve por lo menos un trozo prelavado por niño para la degustación.

Procedimiento:

1. Junte los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Bolsa/caja misteriosa
 - a. 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 melocotón. Muestre el melocotón a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (redondo, comida, una planta) o correcta (melocotón). Pase el melocotón alrededor de los niños para para observar, tocar y oler. Platique acerca del melocotón. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - i. ¿Es un melocotón una fruta o vegetal? (Fruta)
 - ii. ¿Qué forma tiene? (redonda, como una pelota)
 - iii. ¿De qué color es? (amarillo y rojo)
 - iv. ¿Cómo se sienten? (Peludos, como un pollito o pelota de tenis)
 - v. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce como una flor)
 - vi. ¿Es ligera o pesada? (pequeña, redonda, ligera como una pelota de tenis-pase la pelota de tenis para que los niños lo sientan)
 - vii. ¿Alguien ha probado alguna vez un melocotón? (Si o no)
3. Prueba de degustación
 - a. 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.
 - b. Provea a cada niño con un trozo de melocotón. Invite a los niños a probar el melocotón. 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.
 - c. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Cómo se siente el melocotón en su boca? (fría, suave, carnosa)
 - ii. ¿A que sabe el melocotón? (dulce)
 - iii. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les ‘gusta’ la frutilla o ‘no les gusta aun’. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Artes manuales con melocotón

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de identificar las diferentes partes del melocotón.

Materiales: papel de seda (amarillo, naranja, rojo), pegamento, platos de papel (1/niño), trozos de papel marrón o verde, tijeras

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un modelo de melocotón de papel (ver las instrucciones debajo).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Diga a los niños que van a crear su propio melocotón usando platos de papel y papel de seda.
3. Cubra la parte posterior del plato de papel con pegamento.



4. Haga que los niños rompan el papel de seda en pequeñas piezas y cubra el plato para que se vea como un melocotón.
5. Luego, pida a los niños que corten un rectángulo pequeño de papel marrón (tallo) y uno verso para la hoja y péguelos en el melocotón.
6. Mientras estén trabajando, pida a los niños que nombren las diferentes partes del melocotón. ¿Cómo se siente por fuera? ¿Cómo se podría sentir el interior? ¿Qué encontrarán dentro de un melocotón? ¿Cuál sería el sabor y el olor de un melocotón? ¿Dónde crecen los melocotones?

Actividad: Receta –Tarta de melocotón

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán los melocotones preparados de una nueva manera.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, 1 ½-fuente de litro, tazones, cucharones, tazas de medida, cucharas de medida, horno, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 16, ½ taza

Ingredientes:

- 2-3 melocotones, cortadas en pequeños trozos
- ½ taza de harina entera
- ½ taza de harina preparada
- ½ taza de avena de preparación rápida
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 cucharadita de polvo de hornear
- 1½ cucharadita de aceite de oliva, plus mas para engrasar la sartén
- ½ taza de leche baja en grasa o desgrasada
- Opcional: yogurt simple bajo en grasa o desgrasado por porción

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Engrasar la fuente para hornear con aceite.
2. Haga que los niños de laven las manos. Pida a los niños que distribuyan los trozos de melocotón parejo en la fuente de hornear.
3. En un tazón grande, haga que los niños combinen las harinas, avena, azúcar, y polvo de hornear y mezcle.
4. Permita que los niños le ayuden a medir y echar el aceite y la leche en los ingredientes secos y mezcle hasta que esté bien mezclado todo.
5. Los niños podrán tirar la masa encima de las tajadas de melocotones con las cucharas llenas, cubriéndolas.
6. Hornear por cerca de 30 minutos o hasta que la fruta burbujee y la guarnición este ligeramente dorada.
7. Remueva del horno. Deje enfriar antes de servir. Sirva caliente y adorne con una cucharadita de yogurt, si desea.

Actividad: Libro – *Melocotón jugoso*, por Mary Dixon Lake

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán la importancia de la secuencia en una historia.

Materiales: *Melocotón jugoso*, por Mary Dixon Lake

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el libro. Revise la secuencia de eventos. ¿Podría haber eventos que podrían cambiar de lugar? ¿Por qué no?
3. Conecte las experiencias de los niños comiendo los melocotones con aquella de los niños en el libro.

Actividad: Canción – El viejo McDonald tuvo una huerta de melocotones

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los melocotones crecen en un vergel.



- Los niños harán mímicas de la cosecha y comerán melocotones.

Materiales: Cartulina, marcador

Preparación:

1. Escriba la letra en un papel cuadriculado.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Enseñe la letra a los niños:

1er Verso

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

¡En este vergel el crece algunos melocotones, IAIAO! (Pretenda que carga una canasta de melocotones)

Con un árbol de melocotones acá y otro allí, (Pretenda ser árboles que alcanzan alta en el aire estirándose alto)

Acá un árbol, allí un árbol, ¡en todas partes un árbol de melocotones!

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

2do Verso

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

¡En este vergel el crece algunos melocotones, IAIAO! (Pretenda que carga una canasta de melocotones)

Con un capullo acá y otro allá, (Menear los dedos – capullos – de la izquierda a la derecha, moviendo los brazos hasta llegar por encima de la cabeza)

Acá un capullo, allá un capullo, ¡en todas partes capullos de melocotón!

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

3rd Verse

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

¡En este vergel el crece algunos melocotones, IAIAO! (Pretenda que carga una canasta de melocotones)

Con una pelusilla, pelusilla acá, y una pelusilla, pelusilla allá, (Pretenda subirse a un árbol y recoja melocotones) Acá alguna pelusilla, allá alguna pelusilla, en todas partes pelusilla de melocotón. (Pretenda subirse a un árbol y recoja melocotones)

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

4th Verse

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

¡En este vergel el crece algunos melocotones, IAIAO! (Pretenda que carga una canasta de melocotones)

Con un mordisco, mordisco acá, y un mordisco, mordisco allá (Pretenda comer un melocotón)

Acá un mordisco, allá un mordisco, en todas partes un mordisco saludable. (Pretenda comer un melocotón)

¡El viejo Mac Donald tiene un vergel, IAIAO! (Pare acá)

Actividad: Cultivar un falso árbol de melocotones

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 días

Objetivo(s):

- Los niños experimentaran haciendo un árbol de melocotón falso.
- Los niños describirán los recursos que se necesita para crecer melocotones.

Materiales: papel de embalaje (por lo menos 4 pies de altura), papel verde (cortarlos para que se vea como hojas de melocotón), cartulinas (blanca, amarilla, naranja, y roja), crayones, marcadores, o lápices de colores (amarillo-verde, naranja, y rojo), tijeras, cinta adhesiva reusable o cinta de doble pega

Preparación:

1. Junte materiales.
2. Copie y recorte, del papel blanco, los capullos de melocotón (1/niño).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Permita a los niños saber que plantaran un falso árbol de melocotones. La clase cuidara a ese árbol por los siguientes días. Platique a los niños que los melocotones crecen de semillas llamadas pepas de melocotón que son plantados en la tierra. Las pepas necesitan tierra, agua, sol, y tiempo para llegar a ser un árbol de melocotones. Cuando el árbol tenga por lo menos 3 años, al árbol le crecerán flores llamadas capullos de melocotón cada primavera. Los capullos caerán y los melocotones crecerán donde estuvieron las flores. Al principio los melocotones son chicos, duros, y de color ligeramente



amarillo-verde con algo de naranja. A mediados del verano, los melocotones han crecido más grandes, cambiando de color teniendo menos verde y más naranja y rojo. Al final del verano, los melocotones son grandes en el árbol y suaves, redondos, y con un color crema amarillo con naranja-rojo. Una vez que los melocotones están maduros, se recolectan y envían a las tiendas o mercado de agricultores. Ahí es donde compramos los melocotones que llevamos a casa y comemos.

3. Haga que los niños le ayuden y corten la silueta de un árbol de 4 pies. (Puede también prepararlo con anticipación.) Pegue el árbol a la pared y haga que los niños ayuden a añadir las hojas.
4. Ayude a los niños a dibujar y cortar varios tamaños y colores de melocotones. El más pequeño (2 pulgadas de tamaño) es el que está menos maduro; se ve amarillo-verde con algo de naranja. El de tamaño mediano ser de 3 pulgadas, está creciendo y madurando; se ve que tiene un poco de amarillo-verde. Mas naranja y algo de tonos rojos. El melocotón más grande (4 pulgadas de tamaño) está maduro y listo para recolectar; se ve amarillo-naranja con más rojo.
5. En los siguientes 5 días, permita a los niños hacer lo siguiente:
 - a. Día 1: Ayude a los niños a pegar un capullo de melocotón al árbol con cinta adhesiva reusable o regular. Cuando los capullos sean añadidos, recuerde a los niños que el árbol está creciendo por 3 años antes de producir un capullo.
 - b. Día 2: Remueve el capullo y ponga el melocotón de 2 pulgadas en lugar del capullo. Mientras los melocotones pequeños son añadidos, recuerde a los niños que los melocotones comienzan a crecer cuando los capullos ya están en los árboles. Platique con los niños acerca de los recursos que se necesitan para que en el árbol crezcan melocotones (agua, sol, tierra, y tiempo).
 - c. Día 3: Reemplace los melocotones de 2 pulgadas con los de 3 pulgadas. Mientras los melocotones medianos son añadidos, recuerde a los niños que los melocotones crecen más grandes en el árbol durante el verano. Platique con los niños acerca de los recursos que se necesitan para que en el árbol crezcan melocotones (agua, sol, tierra, y tiempo).
 - d. Día 4: Reemplace los melocotones de 3 pulgadas con los de 4 pulgadas. Mientras los melocotones más grandes son añadidos, recuerde a los niños que después de que los melocotones lleguen a su tamaño más grande, estarán maduros en el árbol. Platique con los niños acerca de los recursos que se necesitan para que en el árbol crezcan melocotones (agua, sol, tierra, y tiempo).
 - e. Día 5: Continúe la lección celebrando con un árbol de melocotones falso con una falsa cosecha del árbol de melocotones de 4 pulgadas. Platique con los niños acerca de los recursos que se necesitan para que en el árbol crezcan melocotones (agua, sol, tierra, y tiempo). Opcional: Sirva melocotones para la merienda.

Actividad: Receta – Magdalena de melocotones con cobertura de avena

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán melocotones preparados en una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef (si usan melocotones frescos), tabla de cortar (si usan melocotones frescos), fuente de 1 ½-libras, tazones, cucharones, tazas de medida, cucharas de medida, horno, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 12 magdalenas o 24 minimagdalenas

Ingredientes:

- Ingrediente de la masa de la magdalena:
 - ½ taza de avena de rápido cocimiento
 - ½ taza de harina preparada
 - ½ taza de harina entera
 - ¼ cucharadita de sal
 - ½ cucharada de polvo de hornear
 - ½ cucharadita de canela en polvo
 - ¼ cucharadita de nuez moscada
 - ½ taza de azúcar
 - 1 taza de yogurt simple bajo en grasa o desgrasado
 - 1 huevo grande
 - 2 cucharadita de aceite de canola, y algo más para engrasar la fuente
 - ½ taza de melocotones, cortado en cubos (frescos, congelados y descongelados, o enlatados y empacados en agua o jugo y colados completamente funcionara)
- Ingredientes para la cobertura de avena:
 - ¼ taza de avena de rápido cocimiento
 - 1 taza de harina preparada



- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de canola

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 375 grados F.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. Haga el aderezo: los niños pueden ayudar a medir y combinar la avena, harina, azúcar, y el aceite en un tazón chico y mezclarlos con un tenedor.
4. Hacer la masa de las magdalenas: En un tazón grande, haga que los niños mezclen la avena, harina, sal, polvo de hornear, canela, nuez moscada y azúcar.
5. En un tazón aparte, mezcle el yogurt, huevo, y aceite hasta que este uniforme. Un adulto debe manejar el huevo.
6. Añadir la mezcla del yogurt en los ingredientes secos. Mezcle solo hasta que los ingredientes estén combinados, ceca de 1 minuto. La masa debe quedar algo grumosa.
7. Suavemente remueva los melocotones cortados en cubos.
8. Engrase un molde de magdalenas. Divida la masa pareja en el molde de magdalenas, llenando cada taza cerca de $\frac{3}{4}$.
9. Permita a los niños que espolvoreen la avena pareja sobre cada magdalena, cerca de 1 cucharadita por minimagdalena.
10. Poner el molde de magdalenas en la parte baja del horno y hornee por 25-30 minutos o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro de la magdalena salga limpio. Minimagdalenas toman menos tiempo; cerca de 10-12 minutos.
11. Variación: Substituya la harina entera por todas las otras harinas (preparada y entera) enlistadas en la receta.



Melones

Datos divertidos

- **Botánica**

- Melones son una fruta anual y requiere una estación de crecimiento larga.
- Hay flores femeninas y masculinas en la planta, lo cual requiere abejas para la polinización. En promedio, yoma cerca de 10 a 15 visitas de abejas para una polinización apropiada para el crecimiento de un melón.
- Ellos crecen mejor bajo condiciones cálidas, días soleados, y noches frías.
- Las sandias son vagamente llamadas melones porque, a pesar de pertenecer a la familia de las cucurbitáceas, ellas están lejanamente relacionadas al melón dulce o el cantalupo.
- Hay muchas variedades del cantalupo del "tipo de embarque del oeste", pero como los consumidores no pueden diferenciarlos, son comercializados bajo el mismo nombre genérico como "cantalupo."
- Hay cuatro variedades principales de sandias: todo dulzura, caja de hielo, sin semillas, y pulpa amarilla.

- **Historia**

- Los melones se cree que son una de las plantas domesticadas más tempranas cuyo cultivo se encuentra entre los 4,000 y los 5,000 años atrás en África y el suroeste asiático.
- Fueron llevados a Europa hacia fines de Imperio Romano y a Norteamérica por Cristóbal Colon en su segunda expedición al nuevo mundo.
- Las sandias se piensan que llegaron a los Estados Unidos por los esclavos africanos.
- No fue sino hasta la segunda mitad del siglo XX que los melones fueron comercialmente cultivados en los Estados Unidos. Antes de esto, crecían mayormente en jardines caseros. China es el mas grande productor de melones en el mundo.
- Por peso, las sandias son los melones más consumidos en América, seguido del cantalupo y el melón dulce.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de cantalupo es una excelente fuente de vitamina C y vitamina A.
- Una ½ taza de casaba o melón dulce es una excelente fuente de vitamina C.
- Una ½ taza de sandia es una buena fuente de vitamina C.
- Melones proveen una rica fuente de carotenoides, tal como licopeno (sandia) y beta-caroteno (cantalupo).

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Melon.zip y http://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Melons_Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – *Bajo la bahía (poemas de Raffi para leer)*, por Raffi

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán cantar una tonta canción acerca de los melones.

Materiales: *Bajo la bahía (poemas de Raffi para leer)*, por Raffi

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Leer el libro con los niños.
3. Opcional: Toque la canción (<https://www.youtube.com/watch?v=-CSxGHve6oE>) y haga que los niños canten a la par.

Actividad: La bolsa misteriosa del melón y la prueba de degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los melones como una fruta redonda y pesada.
- Los niños describirán la apariencia externa y el olor de los melones.

Materiales: Melones dulces frescos, tajadas de melón para cada niño, platos, servilletas, bolsa/caja misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar

Preparación:

1. Juntar materiales.



2. Lave los melones a fondo: 1) lave la superficie externa del melón bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote los melones con una brocha de limpieza antes de cortarlos, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.
3. Corte suficientes tajadas de melón para que cada niño lo pruebe. Ponga un melón entero en la bolsa/caja misteriosa. Guarde el resto fuera de la vista de los niños
4. .

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. La actividad
 - a. 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 melón. Muestre el melón a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (redonda, fruta, alimento) o correcto (melón). Ofrezca a cada niño una tajada limpia de melón en una servilleta para observarla, tocarla, y olerla. Platique acerca de los melones.
 - b. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - i. ¿Es un melón dulce una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - ii. ¿Qué forma tienen? (Redonda como una pelota)
 - iii. ¿De qué color es por fuera el melón? (Blanco)
 - iv. ¿Cómo se siente por fuera? (Liso, duro)
 - v. ¿Dónde están las semillas? (En el centro del melón, Puede cortar el melón por la mitad y mostrarlas)
 - vi. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce)
 - vii. ¿Es ligero o pesado? (Pesado)
 - viii. ¿Ha probado alguna vez el melón dulce? (Si o No)
4. Degustación
 - a. 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.
 - b. Provea a cada niño con una tajada de melón dulce. Invite a los niños a probar el melón dulce. 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.
 - c. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el melón suave/crujiente/carnoso? (carnoso)
 - ii. ¿A que sabe el melón? (Dulce)
 - iii. 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: Formas de sandías

Edades: 2-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de hacer una merienda simple con sandía.

Materiales: Sandía cortada en tajadas delgadas, cortadores de galletas pequeñas, platos de papel (1/niño), servilletas (1/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar la sandía a fondo: 1) lave la superficie externa de la sandía bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote las sandías con una brocha de limpieza antes de cortarlos, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.



Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Dele a cada niño un plato de papel con por lo menos 2 tajadas de sandía. Permita que cada niño seleccione el cortador (es) de galleta que desee.
3. Muestre a los niños como presionar el cortador de galleta en la sandía. Ayúdelos si es necesario.
4. Platique acerca de las formas que ellos están haciendo. Una vez terminado el corte, permita a los niños que los coman. Platíqueles acerca del sabor de la sandía y como se siente en la boca.

Actividad: Receta – Pizzas de mini frutas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños harán mini pizzas con cantalupo.

Materiales: Platos (1/niño), servilletas (1/niño), cuchillos de mantequilla o cucharas para esparcir (1/niño)

Porciones: ~18 porciones

Ingredientes:

- 1 tajada de cantalupo cortada en bocaditos chicos
- Tortillas (pequeñas) de grano entero o magdalenas inglesas (1/niño)
- 8 onzas de queso crema bajo en grasa o desgrasado o mantequilla de nuez/semillas
- Fruta adicional, si desea

Procedimiento:

1. Lavar el melón a fondo: 1) lave la superficie externa del melón bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote las sandías con una brocha de limpieza antes de cortarlas, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.
2. Proveer a cada niño con algunos trozos de cantalupo, 1 tortilla/magdalena inglesa y una pequeña cantidad de queso crema o mantequilla de nuez/semillas.
3. Ayude a los niños a esparcir el queso crema o mantequilla de nuez/semillas.
4. Anime a los niños a poner los trozos de cantalupo y otras frutas (si está usando) encima de sus pizzas.



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

