

Noviembre

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Zanahorias

Últimas dos semanas: Coliflores

Si ellos no están disponibles en el jardín de su escuela, deben estar disponibles Mercado de productores del Condado de Boulder. Las bodegas también cuentan frecuentemente con productos locales de estación.

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana que vaya paralela a su tiempo de jardinería semanal. También puede crear su propio plan para la lección.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON ZANAHORIAS	Libro – <i>La semilla de la zanahoria</i> , por Ruth Krauss, p. 2	Plantando zanahorias, p. 2	Prueba el sabor de la zanahoria, p. 3	Receta – Zanahorias con glaseado de naranja, p. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON ZANAHORIAS	Libro – <i>Nuestro jardín Comunal</i> , por Barbara Pollack, p. 4	Sentimientos de la zanahoria, p. 5	Cortando zanahorias, p. 5	Receta – Zanahoria Marroquí Salad, p. 6	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON COLIFLORES	Libro – <i>El problema con la coliflor</i> , por Jane Sutton, p. 7	Prueba del sabor de la coliflor, p. 7	Contando coliflores, p. 8	Receta – Coliflor asada, p. 8	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON COLIFLORES	C es de Coliflor, p. 9	La increíble Coliflor, p. 9	Los colores de la coliflor, p. 9	Receta – Grisinis de coliflor, p. 10	¡Jardinería!

Nota: Puede adaptar libremente estas actividades como sea necesario. Los niños pequeños pueden requerir asistencia adicional con algunas de las tareas solicitadas.

ZANAHORIAS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las zanahorias son unos vegetales de la familia de las Apiáceas.
- La parte comestible de las zanahorias es conocida como “raíz principal”
- Las zanahorias silvestres tienen una flor silvestre muy familiar conocida como “El encaje de la Reina Ana”
- Deje las zanahorias en el jardín hasta que esta lista para usarlas en su cocina. Cuando la temperatura baja, estos vegetales con frecuencia se endulza más concentrando sus azúcares. Cosechélas antes que el suelo se congele (generalmente a mediados de noviembre).
- Muchos de los cortes de zanahorias baby son hechas de zanahorias largas que han sido peladas y recortadas. Los cortes son usados en ensaladas mixtas, jugos y otros productos con zanahoria.

- **Historia**

- Las zanahorias son comúnmente agrupadas en dos variedades principales; del este y del oeste. Las zanahorias del este son el cultivo original (por ejemplo) variedad y son usualmente de color morado o amarillo. Las zanahorias del oeste emergen en los Países Bajos en los siglos XV o XVI y son de color naranja.
- La zanahoria es uno de los primeros vegetales en ser envasado a principio de los 1800s.
- El alto contenido de betacaroteno de las zanahorias fue descubierto en el siglo XIX. Durante la Segunda Guerra Mundial, los británicos trabajaron en el desarrollo de una variedad de zanahorias de alto betacaroteno para ayudar a sus pilotos de guerra a ver mejor de noche.

- **Nutrición**

- La persona promedio come 17 libras de zanahorias por año.
- Las zanahorias contienen cerca del 90% de agua.
- Las zanahorias contienen diferentes pigmentos de plantas que les dan su variedad de colores. Las zanahorias moradas contienen antocianina, las zanahorias naranjas contienen carotenoides, y las amarillas contienen xantofila.
- Media taza de zanahorias frescas cocidas provee de:
 - Una excelente fuente de vitamina A.
 - Una buena fuente de vitamina K.
 - Una fuente de vitamina C, fibra y potasio.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Spring/Carrots/Carrots%20-%20Educator%20Newsletter_Final.pdf and <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/bloom/16-fall.pdf>.

Actividad: Libro – *La semilla de la zanahoria*, por Ruth Krauss

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados a la secuencia de eventos basados en como las zanahorias crecen.

Materiales: *La semilla de la zanahoria*, por Ruth Krauss

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *La semilla de la zanahoria* a la clase.
3. Discuta con la clase:
 - a. ¿Quién le dijo al niño que la semilla no crecería?
 - b. ¿Cuánta gente se lo dijo?
 - c. ¿Cuáles dos cosas el niño hizo todos los días para cuidar de la semilla?
 - d. ¿La zanahoria creció? ¿Cómo?
 - e. ¿Alguna vez hiciste crecer algo solo? Cuéntanos sobre eso.
4. Explique a la clase sobre la importancia de la secuencia de los eventos:
 - a. Pregunte a la clase como se ve la semilla de una zanahoria al principio del libro.
 - b. Pregunte a la clase como la zanahoria se veía al final del libro.
 - c. Pregunte a la clase si alguien ha visto algo crecer con el paso del tiempo.



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

Actividad: Plantando zanahorias

Edades: 3-5 años (Nota: zanahorias crudas son consideradas como algo peligroso para los niños menores de 3 años, puede asfixiarlos.)

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán observar y describir un fenómeno observable (objetos, materiales, organismos, and eventos) a través del uso de lupas para observar a las zanahorias. Los niños preguntarán, reunirán información, y harán predicciones basadas en sus observaciones de la zanahoria.
- Los niños se participarán y mantendrán una interacción positiva y una relación con los otros niños trabajando en equipo para compartir sus observaciones.
- Los niños manejarán apropiadamente y cuidarán de los materiales de la clase usando el monto apropiado de materiales en sus plantas.
- Los niños atenderán a la comunicación y al lenguaje de los otros escuchando las indicaciones y compartiendo sus observaciones con sus compañeros.

Materiales: Zanahorias, lupas, tazas transparentes, semillas de zanahoria, tierra, agua, 2 baldes, una pequeña pala, cuadernos de notas, el libro *La semilla de la zanahoria*, por Ruth Krauss

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar las zanahorias y tener listos a los niños.
3. Acomodar la "Estación del Jardín."
 - a. Poner tierra dentro del balde y la palita a su costado.
 - b. Poner una taza transparente con las semillas dentro.
 - c. Poner un balde con agua y una taza al lado para sacar agua.
4. Escribir los nombres de los niños en las tazas transparentes para distribuir las en la clase.

Procedimientos:

1. Los niños tienen que lavarse las manos y sentarse en sus mesas.
2. Distribuya una zanahoria y una lupa por niño.
3. Haga que los niños observen la zanahoria usando la lupa.
4. Ponga a los niños en parejas y hágales compartir con cada uno lo que observaron. Haga que una pareja de niños comparta en voz alta sus observaciones con la clase y escriba una lista de las observaciones en una tabla de papel.
5. Hable sobre lo que una planta necesita para poder crecer. Tome voluntarios para responder y haga que la clase califiquen con el pulgar hacia arriba o abajo las respuestas. Refiérase al libro, *La semilla de la zanahoria*, si es necesario.
6. Pase las tazas a los niños.
7. Ponga a los niños en fila. Ellos añadirán tierra a la taza y seguirán a la siguiente estación.
8. Añadirán semillas y agua a la taza.
9. Pondrán sus tazas cerca a la ventana para que tengan la luz del sol.
10. Haga que los niños recojan el material y limpien.
11. Continúe añadiendo agua a las plantas hasta que las zanahorias crezcan.
12. Haga que los niños mantengan un diario donde dibujen lo que observan con la planta y que escriban una oración acerca de eso. Ellos deben escribir en su diario por lo menos una vez por semana con el apoyo del profesor si es necesario.

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

Actividad: Examen del gusto de las zanahorias

Edades: 3-5 años (Nota: Las zanahorias crudas son consideradas como algo peligroso para los niños menores de 3 años, puede asfixiarlos.)

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de degustar una selección de zanahorias crudas, de crecimiento local y diferentes colores.

Material(es): Una selección de zanahorias en diferentes colores, un bol grande, cuchara, pelador de vegetales. Cuchillo de chef y una tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)



Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar, secar, y pelar las zanahorias.
3. Cortar las zanahorias en trozos largos, rodajas y otras formas.

Procedimiento:

1. Reparta un par de zanahorias a cada niño.
2. Asegúrese de que cada uno reciba por lo menos 2 colores de zanahoria.
3. Explique que debemos siempre lavarnos las manos antes de preparar o comer algún alimento. Haga que los niños se laven las manos.
4. Sirva a los niños un pedazo de cada color de zanahoria.
5. Invite a los niños a probar las zanahorias. Si es necesario, recuérdelos como el grupo sigue buenos modales para degustar los alimentos:
 - “¡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.
 - 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.
 - Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa”.
 - Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
6. Pregunte a los niños:
 - ¿Son las zanahorias suaves/ chiclosos/crujientes? (Crujiente)
 - ¿Cómo es el sabor de la zanahoria? (Dulce, terroso, picante, dependiendo de la variedad)
 - ¿Los diferentes colores saben diferente? (Si/No)
7. Opcional: Crear una etiqueta engomada para que los niños documenten si a ellos “les gusta” el pimiento o “noles gusta todavía”. Un ejemplo de etiqueta está incluido al final de este documento

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

Actividad: Receta – Zanahorias con glaseado de naranja

Edades: 1-5 años

Tiempo: 40 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran zanahorias preparadas de un nuevo modo.

Materiales: Colador, Tabla de cortar, una cacerola grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, bol mediano, sartén mediana, cuchillo de chef, pelador de vegetales

Porciones: 4 3/4 porciones de taza

Ingredientes:

- 1 libra de zanahorias
- 1 taza de zumo de naranja
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de albahaca seca
- Una pisca de pimienta negra molida

Procedimiento:

1. Llene la cacerola grande con agua hasta la mitad. Póngala a hervir.
2. Mientras espera que el agua hierba, enjuague, pele y corte en rodajas de ¼-de pulgada las zanahorias.
3. En una sartén mediana puesta a fuego medio, caliente el zomo de naranja hasta que el líquido se dense y reduzca cerca de ¾. Observe cuidadosamente después de reducirse a la ½ para que no se seque en la sartén. El zumo puede tomar hasta 20 minutos para reducir lo suficiente.
4. Añadir las zanahorias al agua hirviendo. cocínelas hasta que estén ligeramente suaves, pero también un poco crujientes, cerca de 7–10 minutos.
5. En un colador, cierna las zanahorias. Enjuáguelas bajo agua fría.
6. En un bol mediano, añada las zanahorias, la sal, la albahaca, la pimenta negra, y la salsa del zumo de naranja. Revuelva las zanahorias hasta que estén completamente cubiertas. Pruebe y acomode los condimentos como sea necesario.

Notas:



- Para ahorrar tiempo, cueza al vapor las zanahorias en el microondas en lugar de coserlas en la estufa. Ponga las zanahorias en un plato apropiado para uso en microondas con ½ taza de agua por 3-5 minutos.
- Pruebe con la chirivía en lugar de las zanahorias.
- Use otras hierbas secas como el eneldo o el perejil en lugar de la albahaca, si desea.
- Cuando las naranjas están en estación o en oferta, use naranjas frescas en lugar de zumo de naranja. El zumo de 2 naranjas llena una taza de zumo. Raye solo una de las naranjas. Mueva el zumo en la cacerola en el paso 3. Añada la rayadura al final del tiempo de cocimiento.

Adaptado de: <https://cookingmatters.org/recipes/orange-glazed-carrots>

Actividad: Libro – *Nuestro jardín Comunal*, por Barbara Pollack

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que las zanahorias crecen bajo la tierra y las hojas crecen sobre la tierra.
- Los niños aprenderán que un jardín comunal es un jardín donde las familias y los vecinos crecen alimentos juntos.
- Los niños hablarán acerca de lo que ellos plantarán si tuvieran un jardín.

Materiales: *Nuestro jardín Comunal*, por Barbara Pollack, unas cuantas zanahorias para pasar a los niños mientras se lea.

Preparación:

1. Reunir los materiales.

Procedimiento:

1. Invitar a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pasarlas zanahorias antes de leer la historia, o mientras Ud. lea. Invite a los niños a sentir y leer los vegetales al momento de pasarlos alrededor.
3. Comparta con los niños: Hoy vamos a leer un libro acerca de un jardín comunal. Cuente a los niños que un jardín comunal es un jardín donde las familias y los vecinos crecen alimentos juntos. ¿Alguien tiene un jardín en casa? ¿Alguien va a un jardín comunal?
4. Lea *Nuestro jardín Comunal*. Tome un tiempo extra en las herramientas del jardín y en las páginas de los bichos de la tierra identificando las diferentes herramientas usadas en la jardinería y los diferentes bichos que se encuentran en la tierra.
5. Mientras Ud. está leyendo, pregunte a los niños cosas como:
 - a. ¿Alguno de Uds. ha probado una zanahoria? ¿A que saben?
 - b. ¿Alguno de Uds. ha visto una zanahoria crecer en el jardín o en el huerto? ¿Alguien ha cosechado una zanahoria?
 - c. ¿Como crecen las zanahorias? (Las raíces de las zanahorias crecen bajo tierra; las hojas crecen sobre la tierra)
 - d. ¿Qué les gustaría crecer en un jardín?
6. Corte la historia para leerla en varios días.
7. Si es posible, conecte la historia con las actividades de jardinería de la clase. Las actividades pueden darse dentro del ambiente (brote o cosecha de zanahorias, como en las lecciones en este plan de actividad) o fuera (como en la clase de jardinería).

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: Los sentimientos de las zanahorias

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15-20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños reconocerán e interpretarán emociones de los otros con el apoyo de los adultos.
- Los niños usaran palabras para describir las emociones participando en una discusión de clase acerca de las emociones.
- Los niños usaran la coordinación ojo mano pata hacer las tareas como cortar, pegar y pintar.

Materiales: Cartulinas de colores naranja y verde, pegamento, ojos saltones, tijeras y marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Crear unos cuantos modelos de zanahorias para demostrar esta actividad a los niños.
 - a. Cortar unas zanahorias de la cartulina.
 - b. Dibujar una selección de expresiones faciales en las zanahorias para mostrar diferentes emociones.

Procedimiento: (Nota: Los niños pequeños pueden necesitar más ayuda con algunas de las tareas requeridas en esta actividad.)



1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Hable acerca de las diferentes emociones, como el enojo, la tristeza, la alegría, la emoción, etc. Con los niños y deles ejemplos de cuando uno puede sentirse de ese modo. Use caras de zanahoria correspondientes a las emociones cuando hable de ellas.
3. Usando caras de zanahoria, pida a los niños que las identifiquen con las emociones haga que ellos den un ejemplo. Una alternativa es que ellos den un ejemplo de los que pudo causarle a alguien sentir cada emoción haga que ellos escojan un ejemplo correcto.

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

Actividad: Cortar zanahorias

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15-20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados con las características básicas de la zanahoria y su crecimiento.
- Los niños construirán su propia zanahoria personalizada.
- Los niños usaran la coordinación ojo mano pata hacer las tareas como cortar, pegar y pintar.

Materiales: cortes de tamaño medio o grande de una zanahoria, papel de seda verde, tijeras, pintura, pinceles/brochas, pegamento

Preparación: (Nota: Los niños pequeños pueden necesitar más ayuda con algunas de las tareas requeridas en esta actividad.)

1. Juntar los materiales.
2. Pre-cortar las formas de las zanahorias y pre-rasgar el papel de seda verde en piezas manejables

Procedimiento:

1. Haga que los niños identifiquen/describan a que se parece una zanahoria, guéelos si es necesario.
2. Permita que los niños exploren los diferentes colores de una zanahoria, tanto como su tamaño y forma.
3. Explique que las zanahorias no siempre son del mismo tamaño como las zanahorias bebe y explique la secuencia de los tamaños cuando la zanahoria está creciendo.
4. Explique a la clase estaremos haciendo la cosecha del mes de la zanahoria en recortes hoy.
5. Cada niño tendrá la oportunidad de pintar sus zanahorias naranjas, pegar los pequeños pedazos de papel de seda sobre sus zanahorias
6. Guie a cada niño si es necesario.
7. Luego cuelgue cada zanahoria para que los niños puedan ver las zanahorias de los otros niños.
8. Instruya a la clase para darse unos aplausos y apreciar sus trabajos individualmente a lo largo de este proceso..

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

Actividad: Receta – Ensalada marroquí de zanahorias

Edades: 3-5 años (Nota: Las zanahorias crudas son consideradas como algo peligroso para los niños menores de 3 años, puede asfixiarlos.)

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran las zanahorias preparadas de una nueva manera.

Materiales: 2 tazones pequeñas, rallador de caja, tabla de cortar, tazas de medida, cucharadas de medida, tazón mediano, cuchillo de chef, pelador de vegetales

Porciones: 6, ¾ cup porciones

Ingredientes:

- 6 zanahorias medianas
- ½ cebolla pequeña
- 1 limón grande
- 3 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de curry en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra en polvo
- ¼ taza de pasas negras o doradas

Procedimiento:



1. Enjuague y pele las zanahorias y la cebolla.
2. Ralle las zanahorias con el rallador. Corte en cubitos la cebolla.
3. Enjuague el limón y córtelo a la mitad. En un tazón pequeño, exprima el zomo. Separe las semillas.
4. En un tazón mediano, combine las zanahorias y las cebollas.
5. En un segundo tazón pequeño, combine el aceite, el curry en polvo, sal, pimienta, y 2 cucharadas del zumo de limón. Mezcle bien. Deje reposar por 5 minutos.
6. Eche la mezcla líquida sobre las zanahorias y cebollas. Eche y mezcle las pasas bien.

Notas:

- Los niños no maniobrarán, con las manos descubiertas, los alimentos listos para comer por otros niños además de los suyos. (https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/DEHS_ChildCare_6CCR1010-7_DistribCopy_Jan2016.pdf).
- Reemplace la mitad de las zanahorias con jícama o manzanas ralladas.
- Para mejor gusto, permita que los sabores se mezclen antes de servir. Reposar por 15–20 minutos luego que haya mezclado n la salsa en el paso 6.
- Sírvalo como un acompañamiento lleno de color.
- Úselo en un sándwich con pavo magro y vegetales frescos como el pepino.

Adaptado de: <https://cookingmatters.org/recipes/moroccan-carrot-salad>



COLIFLOR

Datos divertidos

- **Botánica**
 - El nombre coliflor significa “flor de col” en latín.
 - La coliflor es un miembro de la familia de la col, la que incluye también al brócoli, las coles de Bruselas, col rizada y Bok choy.
 - Hojas verdes cubren el capullo de la flor de las plantas de coliflor previniendo a la clorofila (el color verde de las plantas) a desarrollarse, así la coliflor se queda blanca.
 - La coliflor viene en variedades blancas, naranja, verde y morada
 - La cabeza de la coliflor se llama actualmente una “pella” hecha de capullos de flor no desarrollada.
- **Historia**
 - La coliflor es una descendiente silvestre de una col ancestral, la cual creció en Asia y el Mediterráneo. Fue popular en la Europa Oriental durante el siglo XVI.
- **Nutrición**
 - La coliflor es alta en fibra y vitamina C. ¡De hecho, una porción de coliflor provee un 100% de su vitamina C recomendada diariamente!
 - escoja la coliflor con flores blancas cremosas, compactas y hojas de color verde brillantes adheridas firmemente a ellas. Evite las manchas marrones o las secciones flojas que se separan.
 - Guarde la coliflor en bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.

Adaptado de: <http://www.wvps.org/departments/nutrition-services/fruit-and-vegetable-fun-facts>,
<https://www.fruitsandveggiesmorematters.org/cauliflower> and
<https://idph.iowa.gov/Portals/1/userfiles/94/School%20Grant%20Program/Year%201%20Lessons/K-1%20Broccoli%20Cauliflower%20complete%20lesson.pdf>

Actividad: Libro – *El problema con la coliflor*, por Jane Sutton

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20-30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños responderán preguntas acerca de los detalles de una historia.

Materiales: *El problema con la coliflor*, por Jane Sutton

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el libro.
3. Mientras está leyendo, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo se está sintiendo Mortimer en este momento? ¿Por qué? ¿Cómo lo sabes? (página 5)
 - b. ¿Cuántos de Uds. han probado la coliflor? ¿Les gusta? (página 6)
 - c. Compartir en pareja con un compañero: ¿Cómo se siente Mortimer de acuerdo con el texto y los dibujos? (página 13)
 - d. ¿Has tenido alguna vez un mal día? ¿Qué lo hizo un mal día? (página 15)
 - e. ¿Qué piensa Mortimer acerca de la limonada? ¿Qué va a hacer Sadie? (página 30)
 - f. Finalice la lectura en voz alta preguntando a todos los niños si les gusto o no el libro y por qué.

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

Actividad: La prueba de la coliflor

Edades: 3-5 años (Note: Nota: la coliflor cruda es considerada como algo peligroso para los niños menores de 3 años, puede asfixiarlos.)

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de probar crudas, las variedades de diferentes colores de coliflor.



Materiales: Coliflor de cosecha local (si está disponible) en una variedad de colores, cuchillo de cocina, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar y secar la coliflor.

Procedimiento:

1. Explique que debemos siempre lavarnos las manos antes de preparar y comer los alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
2. Sirva a los niños una pieza de cada color de coliflor.
3. Invite a los niños a probar las zanahorias. Si es necesario, recuérdelos como el grupo sigue buenos modales para degustar los alimentos:
 - o "¡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.
 - o 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.
 - o Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa".
 - o Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
4. Pregunte a los niños:
 - o ¿Son las zanahorias suaves/ chiclosos/crujientes? (Crujiente)
 - o ¿Cómo es el sabor de la zanahoria? (Dulce, terroso, picante, dependiendo de la variedad)
 - o ¿Los diferentes colores saben diferente? (Si/No)
5. Opcional: Crear una etiqueta engomada para que los niños documenten si a ellos "les gusta" el pimiento o "noles gusta todavía". Un ejemplo de etiqueta está incluido al final de este documento

Notas

- Los niños no maniobrarán, con las manos descubiertas, los alimentos listos para comer por otros niños además de los suyos. (https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/DEHS_ChildCare_6CCR1010-7_DistribCopy_Jan2016.pdf).

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

Actividad: Contando la coliflor

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20-30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán contar verbalmente hasta 20 y podrán distinguir cual grupo tiene más o menos objetos.

Materiales: Platos (1/niño), coliflor (1 cabeza mediana)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Cortar la coliflor.
3. Divida las piezas pre-cortadas en dos platos, poner una cantidad obviamente mayor en uno de ellos. Esto puede ser mostrado a toda la clase o pueden ser en platos por separado para grupos pequeños de niños.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Revise la cuenta de números del 1-20 haciendo que los niños cuenten en voz alto con Ud. presente o revise los términos "menor," "mayor," e "igual."
3. Pida a los niños que miren los platos con las coliflores pre-cortadas e identifiquen cual plato tiene menos y cual plato tiene más. Pregunte a los niños si los platos tienen una cantidad igual. Pídeles que justifiquen sus respuestas a cada pregunta.
4. Provea a cada niño con un plato. Haga que los niños cuenten en conjunto al tiempo que Ud. coloca la coliflor pre-cortada a cada plato de los niños. Después de contar de cada vez, pida a los niños que digan cuantas piezas hay en su plato.
5. Como una extensión de la actividad, haga que los niños escriban sus nombres en el pizarrón o en una tabla de papel y escriban el numeral que muestra cuantos trozos de coliflor tienen.
6. Permita a los niños comer la coliflor.
7. Invite a la clase a dar "un choque de los cinco" a sus compañeros contando bien y comiendo saludable.

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



Actividad: Receta – Coliflor asada

Edades: 1-5 años

Tiempo: 40 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán la coliflor preparada de una nueva manera.

Materiales: Cuchillo de Chef, tabla de cortar, horno u horno tostador, bandeja de hornear, tazas de medida, cucharas de medida, tazón mediano

Porciones: 4, ½ taza de porción

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor larga (1-1½ libras)
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cúrcuma, comino o cilantro puede usarse en muchas combinaciones propias (opcional)

Procedimiento:

1. Precalentar el horno u horno tostador a 400°F.
2. Lavar o remojar la coliflor en agua. Cortar o despedazar los floretes.
3. Rosear los floretes con aceite de oliva, sal y pimienta, y los condimentos de su agrado.
4. Ponga los floretes en una bandeja de hornear y aselos por 20-30 minutos. Los floretes deberán ponerse suaves y ligeramente dorados.
5. Sirva caliente.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: C es por coliflor

Edades: 1-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán palabras que comienzan con la letra "C," como coliflor.

Materiales: papel para tablas, marcadores, imágenes de cosas que comienzan con la letra "C"

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner el papel tabla en un caballete o en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pida a los niños que practiquen haciendo el sonido de la "C".
3. Pida a los niños que digan otras palabras que comiencen n ese sonido/letra y escriba sus ideas en un pedazo' largo de papel.
4. Podría también que los niños combines tarjetas con imágenes en "palabras que comiencen con el sonido C" y "palabras que comiencen con otros sonidos".

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291

Actividad: La increíble coliflor

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20-30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños discutirán sus experiencias comiendo la coliflor.
- Los niños usaran palabras para describir a la coliflor.

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Cortar la coliflor para los niños y tenga los platos listos.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.



2. Pregunte a la clase "¿Es la coliflor una fruta o un vegetal?"
3. Agarre una pieza de coliflor.
4. Pregunte a los niños "¿Alguno de Uds. alguna vez comió una coliflor?"
5. Haga que los niños compartan historias acerca de sus encuentros con la coliflor. (Discuta si estaba cruda o cocida, que mas comieron con ella, etc.).
6. Guie a los niños en la descripción del color, forma, textura, tamaño, y otras características del vegetal. Guie a los niños en una discusión de cómo las características comparan a los otros vegetales con lo que ellos están familiarizados. Por ejemplo, "¿Es más ligero o pesado que...?"; "¿Es más rugoso o suave comparado con...?".
7. Discuta el por qué es bueno comer vegetales y los nutrientes específicos de la coliflor.
8. Invite a los niños a probar la coliflor.
9. Después que todos terminaron de comer, pregúnteles si les gusta o no el vegetal y por qué.

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

Actividad: Los colores de la coliflor

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños usaran varios materiales para hacer un trabajo artístico de coliflor.

Materiales: Imágenes o ejemplos reales de una variedad de coliflores (vea Harvest for Healthy Kids' Cauliflower Picture Cards - http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cauliflower.zip), crayones y papel para dibujo

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Imprimir imágenes a color de diferentes coliflores de colores diferentes o use coliflores reales, tenga cratones que sean del mismo color de cada uno de los diferentes colores de las coliflores, papel de dibujo para cada niño.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Sugiera a los niños que identifiquen las características y detalles de la coliflor, como el tamaño, la forma, el color, la textura, las líneas, etc.
3. Provea a cada niño con un pedazo de papel de dibujo, al lado de crayones, y explíqueles que ellos van a dibujar una imagen de la coliflor.
4. Mientras los niños estén trabajando, sugiérdeles que miren a la coliflor, examinen sus detalles, y los copien en sus dibujos. De a los niños un tiempo definido para terminar de colorear y exhiba sus propias expresiones creativas. Permita a los niños que compartan sus dibujos y sugiérales que discutan las características de la coliflor.

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

Actividad: Receta – Grisinis de coliflor

Edades: 1-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la coliflor preparada de una nueva manera.

Materiales: Bandeja de hornear, cuchillo de chef, tabla de cortar, procesador de alimentos/licuadora (opcional), tazas de medida, cucharas de medida, tazón para mezclar, papel pergamino o enmantecado

Porciones: 32 pedazos (ver las notas de abajo con respecto a CACFP tamaño de la porción de alimentos acreditados)

Ingredientes:

- 8 tazas de arroz de coliflor (de cerca de 2 cabezas medianas de coliflor)
- 6 huevos (batidos)
- 7 tazas de queso mozzarella (trizado)
- 2 cucharadita de sal
- 3 cucharadita de orégano seco
- 3 cucharadita de romero seco

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 425°F, prepare 1 bandeja de hornear con papel pergamino.



2. Ralle las cabezas de coliflor usando un corte de movimiento circular. Alternativamente puede cortar los floretes y usar el procesador de alimentos o licuadora para que lleguen a una consistencia de arroz.
3. Ponga 6 tazas de agua en una sartén y póngalas a hervir. Ponga el arroz de coliflor en la sartén, hierva/vaporiza por 5 minutos.
4. Remueva del calor y escúrralos bien, use una espátula y presione tanta agua como sea posible.
5. Combine la coliflor, 4 tazas de queso, huevos, sal y las hierbas secas, mezcle hasta combinar bien.
6. Presione la mezcla en la sartén hasta que sea de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor y parejas.
7. Hornee por 30 minutos. Remueva del horno y añada las 3 tazas restantes del queso. Hornee por 7 minutos adicionales.

Notas:

- La receta debe cortarse en 32 piezas iguales.
- CACFP tamaño de la porción de alimentos acreditados: 1 pieza como bocadillo o 2 piezas en el almuerzo llega a la carne/componente alternativo de la carne y provee $\frac{1}{8}$ de taza de vegetales para los niños de 3-5 años de edad.

Adaptado de: <https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/cacfp-chop>



Nombre de la prueba de degustación:

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

