

Diciembre

Cosechas del mes

Las dos primeras semanas: Calabaza de invierno

Las dos últimas semanas: Brócoli

El producto debe estar disponible en su tienda de comestibles locales. Favor de escoger por lo menos una actividad de cada semana. También puede crear su propia lección.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LAS CALABAZAS DE INVIERNO	Libro— <i>Calabaza Calabaza</i> , por Jeanne Titherington, p. 2	Descubriendo a la calabaza de invierno, p. 3	Contando las semillas de la calabaza, p. 3	Receta – Examen de degustación de la calabaza asada, p. 4	Movimiento – La danza congelada, p. 4
ACTIVIDADES CON LAS CALABAZAS DE INVIERNO	Libro – El círculo de la calabaza: <i>La historia de un Huerto</i> , por George Levenson, p. 4	Observar crecer a nuestro huerto, p. 5	La ciencia de los zapallos, p. 5	Receta – Lasaña de calabaza aplastada, p. 6	Movimiento – Caminar como un jardinero, p. 6
ACTIVIDADES CON EL BROCOLI	Libro – <i>El chico que amo al brócoli</i> , por Sarah A. Creighton, p. 8	Cosechando brócoli, p. 8	Examen de degustación del brócoli, p. 9	Receta – Brócoli fresco y aderezo ranchero, p. 9	Movimiento – Balancearse como una planta, p. 9
ACTIVIDADES CON EL BROCOLI	Libro – <i>Las hortalizas que comemos</i> , por Gail Gibbons, p. 10	Cantar juntos “Raíces, Tallos, Hojas”, p. 10	Papel de brócoli, p. 12	Receta – Frittata de brócoli, p. 12	Movimiento – Plantas coloridas, p. 13

Notas:

- *Siéntase libre de adaptar estas actividades como crea necesario. Los niños menores pueden requerir asistencia adicional con algunas de las tareas requeridas.*
- *Las semillas de las calabazas son consideradas un peligro de asfixia para los niños menores de 3 de edad.*

WINTER SQUASH

Datos divertidos

• Botánica

- Los zapallos son pertenecientes a los genes Cucúrbita. Los zapallos, junto con los pepinos y los melones, son cultivos de vid la familia de las Cucurbitáceas.
- Hay dos variedades principales de zapallo: las de verano y las de invierno. La calabaza de invierno no crece o se cosecha en invierno, pero se recolecta cuando está completamente madura con su característica cascara dura (corteza) con una gruesa piel comestible y la cavidad donde están las semillas esta hueca con las semillas totalmente desarrolladas. La gruesa corteza le permite almacenarlas por varios meses. (La calabaza de verano se recolecta inmadura y tiene una corteza suave.)
- Las variedades más comunes d las calabazas de invierno que crecen en los Estados Unidos incluyen:
 - Bellota: Una pequeña, calabaza abelotada con una cascara verde oscuro, profundos surcos, y una pulpa amarillo-anaranjada.
 - Butternut: Una calabaza larga, con forma de pera, piel crema oscura y carne naranja y dulce; la variedad más popular.
 - Botón de Oro o Turbante: Nombrado por sus capas de "envoltura", usualmente con un caparazón de color verde oscuro con naranja, y pulpa harinosa.
 - Hubbard: Una calabaza dorada o verde notable por su cascara abultada y gruesa.
 - Zapallo: la más larga variedad de calabaza con una cascara naranja brillante y acanalada, y pulpa naranja.
 - Espagueti: Una calabaza de cascara amarilla cuya pulpa tiene formas de espagueti translucientes-como hilos cuando se cuece.
- En lenguaje nativo norteamericano, la palabra "zapallo" significa "comido crudo" pero la calabaza de invierno casi nunca se come cruda.

• Historia

- Las calabazas y los zapallos son nativos de Norteamérica, mientras que los otros miembros de la familia de cucurbitáceas son originarios del Este Asiático y los melones de África o Persia.
- Las calabazas son uno de los más antiguos cultivos en el hemisferio Oeste. Las semillas encontradas en México han sido echadas como de 10,000 años.
- Las calabazas son originalmente cultivadas de sus semillas, aunque sus variedades más antiguas no contenían mucha pulpa y eran algo amargas.
- Las calabazas fueron una de las "Tres Hermanas" plantados por los Iroqués. Los mitos Iroqués describen tres hermanas (calabaza, maíze (maíz), y frejoles) quienes eran inseparables. Estas plantas fueron estampadas en casi todas las tribus nativas de Norteamérica.
- La calabaza de invierno migro por primera vez a Europa del Perú por los Españoles a principios del siglo XVI. En Norteamérica, estas llegaron a ser parte de la comida de los primeros colonos.

• Nutrición

- Además de la fruta, otras partes comestibles de la planta incluyen las semillas (se comen completas, tostadas, molidas en una pasta, o prensadas para hacer aceite); los retoños, hojas y zarcillos (se consumen verdes); and las flores (usadas en la cocina y la decoración).
- Una ½ taza de calabaza de invierno cocidas provee:
 - Una excelente fuente de vitamina A (butternut, hubbard y zapallo).
 - Una buena fuente de vitamina C (bellota, butternut, hubbard y zapallo).
 - Una buena fuente de fibra (bellota, butternut and hubbard).
 - Una buena fuente de potasio (bellota y hubbard).
 - Una buena fuente de magnesio, tiamina, y vitamina B6 (bellota).
 - Una fuente de hierro (bellota).

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Winter%20Squash.pdf

Actividad: Libro – *Calabaza calabaza*, por Jeanne Titherington

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán explicar el ciclo de vida de una calabaza.

Materiales: *Calabaza calabaza*, por Jeanne Titherington, Tarjetas del ciclo de vida de la calabaza

Preparación:



1. Juntar materiales.
2. Imprimir las tarjetas del ciclo de vida de la calabaza (<https://www.education.com/worksheet/article/pumpkin-life-cycle/>).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Discuta el ciclo de vida de una calabaza usando las tarjetas del ciclo de vida de la calabaza.
3. Lea el libro y tome la tarjeta del ciclo de la vida de la calabaza que corresponda a cada parte del libro.
4. Luego de terminar la lectura, mezcle las tarjetas del ciclo de la vida de la calabaza y vea si los niños pueden ponerlas en el orden correcto en conjunto como clase.

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

Actividad: Descubriendo la calabaza de invierno

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños compararan los diferentes tipos de calabazas de invierno.
- Los niños estimarán y medirán la calabaza de invierno para determinar el tamaño y peso de cada una.
- Los niños investigaran por dentro y por fuera la calabaza de invierno.

Materiales: 1 calabaza, 1 calabaza delicata, 1 calabaza espagueti, 1 calabaza butternut, 1 calabaza kabocha, balanza, tazas de papel, cuerda, regla, papel tabla, marcadores, tarjetas con la imagen de la calabaza de invierno

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Descargar las tarjetas con la imagen de la calabaza de invierno. Para hacerlo,
 - a. Visite http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291#.
 - b. Descargue el documento PDF con el Plan de actividad de la calabaza de invierno.
 - c. Abrir las tarjetas con la imagen de las calabazas de invierno.
3. Imprima un conjunto de ellas.
4. En un papel tabla, cree columnas por cada tipo de calabaza.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Mostrar a los niños la tarjeta con la imagen de la calabaza de invierno y compárelas con las reales en la clase.
3. Pida a la clase que describa el exterior de cada calabaza. Anote sus respuestas.
4. Haga que los niños estimen cuál de ellos pesa más. Pese cada una para determinar al más pesado y al más ligero.
5. Haga que los niños estimen cual calabaza es la más ancha. Usando una cuerda, haga que los niños midan la circunferencia de cada cual.
6. Anote la información aprendida de los pesos y las medidas.
7. Pregunte "¿Qué piensa que hay dentro de esas calabazas?"
8. Corte la parte superior de la calabaza para revelar las semillas. Pídale que estimen cuantas semillas hay en cada una (o cuantas tazas de semillas llenarían).
9. Vacíe a cucharadas las semillas y haga que los niños comparen cada montón de semillas, Anote sus comparaciones.
10. Asegúrese de anotar donde la "pulpa" de la calabaza esta (la parte que comemos).
11. Indique a los niños que separen las semillas de la pulpa. Pida a la clase que describa en interior de cada calabaza.
12. Llene las tazas con semillas. Compare cual calabaza tiene la mayor o menor cantidad de semillas. Opcional – contar las semillas para ver quien se acerca más.
13. Haga que los niños lleguen a conclusiones comparando sus observaciones de la calabaza. Muestre la tabla en la clase.

Adaptado de: http://www.farmtopreschool.org/documents/F2PreKNovemberPumpkins_Squash.pdf

Actividad: Contando las semillas de la calabaza

Edades: 3-5 años (Nota: las semillas son consideradas un peligro de asfixia para los niños menores de 3 años.)

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños conocerán las semillas en el centro de la calabaza.
- Los niños usaran la suma y la resta para contar las semillas sumándolas y sacando cantidades específicas de semillas.

Materiales: 1 o 2 calabaza (bellota, delicata, butternut, etc.), cuchillo afilado, tabla de cortar, platos (1/grupo de 3 niños)

Preparación:

1. Juntar materiales.



2. Cortar una de las calabazas a la mitad a lo largo para revelar las semillas.
3. Remover las semillas de una mitad y lavelas para remover el interior de la calabaza. Deje las semillas en la otra mitad.
4. Ponga 5 de las semillas lavadas en varios otros platos (suficiente para 1/grupo de 3 niños).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a el área de actividades.
2. Muestre una calabaza entera a la clase. Pregunte que hay dentro.
3. Muestre ambas mitades de la calabaza cortada a los niños.
4. Reparta a los niños en grupos de 3 y de a cada grupo un plato con semillas en él.
5. Pase alrededor de cada mesa y use problemas matemáticos, utilizando no más de 5 semillas para mostrar la suma y resta con las semillas.
6. Permita a cada niño tomar unos pocos turnos.

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

Actividad: Receta – Examen de degustación de calabaza asada

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la calabaza preparada en un nuevo modo.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, horno/horno tostador, fuente de hornear

Porciones: 15-20 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de calabaza
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Cortar la calabaza en la mitad, remover las semillas y rociar el aceite de oliva en la pulpa de la calabaza.
3. Sazonar con sal. Asar en una fuente de hornear, la pulpa hacia abajo, por cerca de 30-45 minutos, o hasta que este muy tierna. Este tiempo puede variar, dependiendo en el tamaño de la calabaza.
4. Dejar enfriar y desollar la pulpa. Remover la piel y cortarla en trozos del tamaño de un bocado.

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

Actividad: Movimiento – La danza congelada

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el comenzar y parar.

Materiales: 4 conos, música, un aparato para reproducir la música

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un área suficientemente grande para la actividad de todos los niños y se puedan mover en ella.
3. Use conos para delinear los límites.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a el área de la actividad.
2. Diga a los niños –
 - a. Cuando la música comience comiencen a bailar.
 - b. Cuando la música pare, paren rápidamente y congélense como una estatua. (Pida a un niño que demuestre como se hace.)
 - c. Cuando la música comience, los niños pueden bailar otra vez.
3. Revise el espacio personal y los límites con los niños.
4. Comenzar y parar la música cada 10-20 segundos.

Adaptado de: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/2011/01/starting-stopping_EC1.pdf



Actividad: Libra – *El círculo de la calabaza: La historia del Huerto*, por George Levenson

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de describir el ciclo de vida de la calabaza.
- Los niños serán capaces de identificar que las calabazas crecen en una vid.
- Los niños serán reintroducidos al concepto de “ desde la semilla a la mesa” .

Materiales: *El círculo de la calabaza: La historia del Huerto*, por George Levenson, calabaza, semillas secas de calabaza

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Releer el libro para practicar la fluencia y prepararlos puntos de discusión/enseñanza apropiados para los niños.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *El círculo de la calabaza: La historia del Huerto*, por George Levenson
3. Muestre una calabaza a la clase y pase las semillas secas de la calabaza.
4. Ha estado creciendo en (si lo sabe).
5. Explique que una calabaza es una hortaliza que la gente consume.
6. Pregunte a la clase –
 - a. ¿De qué color es la calabaza y que forma tiene?
 - b. ¿Dónde estuvieron estas semillas?
 - c. ¿Cómo crece la calabaza?
 - d. ¿Alguna vez fueron a una parcela de la calabaza o una huerta donde crecen las calabazas?
 - e. ¿Han comido alguna calabaza? (Explique que hortalizas amarillas o naranjas, como la calabaza o zapallos, son buenos para sus ojos, pero, piel y mantiene sus cuerpos saludables).
 - f. ¿Puede alguien nombrar diferentes comidas hechas de las calabazas?

Adaptado de: <http://www.farmltopreschool.org/documents/F2P%2oCurriculum.pdf>

Actividad: Observar crecer a nuestro huerto

Edades: 2-5 años

Tiempo: 60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que podemos hacer crecer la calabaza de invierno en el huerto.
- Los niños revisaran como las calabazas de invierno crecen.
- Los niños harán su propia calabaza de invierno para mostrar en el “huerto” de la clase.

Materiales: Platos de papel chicos (1/número), papeles de colores, lana, pintura, u otro elementos artísticos, tijeras, pegamento

Preparación:

1. Hacer una calabaza usando un plato de papel y papel de colores como un ejemplo para la clase. Crear la calabaza en el plato de papel y pegue un “tallo” verde o marrón hecho de papel de colores, al plato.
2. Prepare “zarcillos” marrones o verdes de las lanas para los niños.

Procedimiento:

1. Invite a los niños en el área de actividades.
2. Diga a los niños: podemos hacer crecer una calabaza de invierno en una huerta. Pida a los niños si alguno ha crecido una calabaza de invierno en una huerta.
3. Pida a los niños recordar como las calabazas crecen.
4. Mostrar a los niños un modelo de plato y dígalos a los niños que podemos hacer calabazas en nuestra huerta de la clase.
5. Provea a los niños con platos, tallos, papeles de colores, tijeras y pegamento.
6. Invite a los niños a preparar su propia calabaza para la huerta de la clase.
7. Designar un espacio en la pared de la clase para la huerta de la clase. Si desea, conectar a las calabazas de los niños en la huerta con “vides” de lanas.

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

Actividad: La ciencia de la calabaza

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):



- Los niños observaran una variedad de calabaza usando sus 5 sentidos.

Materiales: 2 butternut (u otra variedad de) calabaza, cuchillo afilado, horno/horno tostador, tabla de cortar, cuchara, papel gráfico, marcadores, servilletas, platos (1/niño), tenedores (1/niño).

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Antes de la clase, cortar ambas calabazas. Cocine una (ver [la receta de prueba de degustación de la calabaza asada](#) anterior) y dejar la otra cruda.
3. Poner una pieza de la calabaza cocida y una pieza de la calabaza cruda en cada plato para cada niño.
4. Dibujar un gráfico organizador de los sentidos (<https://www.smores.com/489b6-visualizing-through-your-senses>) en su papel gráfico.

Procedimiento:

1. Explique a los niños que puedan observar la calabaza usando sus 5 sentidos (por ejemplo, ver, escuchar, gustar, oler y tocar). Apunte a cada uno de los sentidos en el papel grafico al tiempo que lo haga. (Use esto como una oportunidad de presentar los sentidos a la clase, si ellos aun no la han aprendido.)
2. Pase la calabaza y pida a los niños mirar a ambas calabazas la cocida y la cruda. Pregunte a los niños – ¿Qué ven? Escriba las observaciones de los niños en la categoría del papel gráfico.
3. Repetir la actividad por cada uno de los sentidos restantes.

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

Actividad: Receta – Lasaña de calabaza aplastada

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 2 horas

Objetivo(s):

- Los niños probaran la calabaza butternut preparada de una manera nueva.

Materiales: tabla de cortar, cuchillo afilado, sartén, tazas de medida, cucharas de medida, pelador de vegetales, molde de 8"x8"

Porciones: 6

Ingredientes:

- ¼ cucharadita de aceite vegetal
- ¾ taza de cebollas frescas, peladas y cortadas
- 2 cucharaditas de ajos frescos, picados
- 1 ½ tazas de tomates cortados bajos en sal en lata (1 lata de, 14.5 onzas)
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de albahaca seco
- 8 láminas de lasaña de harina entera, sin hervir
- 1 ¾ tazas de espinaca fresca, cortadas en juliana
- 1 calabaza fresca mediana buternut, pelada, despepada, tajada en ¼"
- ¾ taza (3 onzas) de queso mozzarella bajo en grasa, de baja humedad, parte desnatada, rallado

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio. Añadir las cebollas y los ajos. Cocinar por 2-3 minutos o hasta que estén suaves. Añadir los tomates, orégano, tomillo y albahaca. Reducir el calor a bajo y hervir a fuego lento, al descubierto por 30 minutos, remover ocasionalmente. Añadir ½ taza de agua. Mezclar bien.
3. Divida la salsa en 3 partes iguales (cerca de ¾ taza cada una) y póngalo a un lado para el paso 6.
4. Ponga las láminas de pasta en una olla llena de agua caliente por 5 minutos. Remover las láminas que sean necesarias para armar una lasaña.
5. Rocíe la base y los lados de una bandeja de hornear antiadherente de 8"x8" con un aceite aerosol antiadherente.
6. Armar la lasaña:
 - a. Ponga 4 láminas de lasaña superpuestas, cubriendo la base de la bandeja.
 - b. Cubra lisamente todo con cerca de ¾ taza de salsa de tomate.
 - c. Distribuya la mitad de las espinacas (cerca de ¾ de taza) lisamente sobre la salsa.
 - d. Ponga 11 rodajas de calabaza encima de las espinacas, ligeramente superpuestas.
 - e. Repita los pasos a-d.
 - f. Cubra con lo restante de la salsa (cerca de ¾ de taza).
7. Cubra estrechamente con papel aluminio y hornee a 350°F por 50 minutos o hasta que la calabaza este tierna al hundir un tenedor.



8. Remueva la lasaña del horno. Esparcir el queso de manera uniforme sobre la superficie.
9. Hornear descubierto por 5 minutos o hasta que el queso se derrita y dore ligeramente.
10. Remueva la lasaña del horno y permita que se oree por 15 minutos antes de servir. Corte 6 piezas iguales y sirva.

Adaptado de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/child-nutrition-cnp/squish-squash-lasagna>

Actividad: Movimiento – Caminar como un jardinero

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el comenzar y parar.
- Los niños practicarán caminando en el jardín.

Materiales: Cartulina de colores variados (1 pieza/aparato para escuchar la música, parlantes

Preparación:

1. Juntar materiales.
 - a. Crear un área suficientemente grande para la actividad de todos los niños y se puedan mover en ella.
 - b. Disperse papel dentro del área.
 - c. Use conos para delinear los límites

Procedimiento:

1. Invite a los niños dentro del área de la actividad
2. Diga a los niños que jugaran un juego para practicar el caminar de nuestro "huerto".
 - a. Pregunte a los niños – ¿Cuándo trabajamos en el huerto, como caminamos ahí?
 - b. Cada pieza de papel representa una "planta" en nuestro huerto.
 - c. Diga a los niños que encuentre una "planta" y se pare al costado.
 - d. Practique el comenzar y parar en el momento justo. (Comenzar con una clave verbal, luego introducir claves musicales.)
 - i. Diga a los niños, que cuando escuchen, "¡Andar!" (o la música comience) caminen alrededor de su "planta".
 - ii. Cuando Ud. escuche, "Congelado", (o la música pare) demuestre que Ud. puede para de pronto y congelarse como una estatua. ¡Asegúrese de que no se paren en su "planta"!
 - e. Los conos muestran los lados de su "huerto". Cuando la música comienza, vamos a movernos dentro de nuestra "huerta". Cuando la música para, nos congelaremos como una estatua.
 - f. Comenzar y parar la música cada 10-20 segundos.
3. Explore diferentes maneras de caminar a través de su huerta (por ejemplo, con sus manos muy altas tratando de llegar al cielo, con sus manos en sus rodillas, en su puntas de pie, bailando, etc.). ¡Recuerde a los niños que no pueden pisar sus "plantas"!

Adaptado de: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/2011/01/starting-stopping_EC1.pdf



BROCCOLI

Datos divertidos

- **Botánica**

- El brócoli es una planta de la familia de la col, Brassicaceae, antes llamada Cruciferae. Es clasificada como parte del grupo de la Brassica oleracea Italica y está relacionada a la col, la coliflor, la col rizada, hojas de berza y coles de Bruselas, todas estas hortalizas en esta familia tienen componentes amargos en su gusto y puede tomar más tiempo a los niños el probarlo (hasta 20 veces para probarlo) y familiarizarse con él antes de que los niños puedan probarlos y gustarlos.
- El brócoli es una cosecha de temporada fría. Puede ser cultivado como cosecha de primavera u otoño, pero es susceptible a la congelación, especialmente cuando las plantas son pequeñas y tiernas.

- **Historia**

- El brócoli primero se cosechó en Calabria, una provincia de Italia y fue llamado "Calabrese." Fue entonces denominado broco, significando rama o brazo. El brócoli es plural y se refiere a los numerosos brotes parecidos a flores que forman la cabeza de la planta.
- La gente alrededor del mundo está comiendo más de un 940% más de brócoli hoy que hacen 25 años atrás. Hoy, la persona promedio en los Estados Unidos come 4.5 libras de brócoli cada año.

- **Nutrición**

- Rico en minerales y vitaminas, el brócoli es también conocido como la "Corona joya de la nutrición." ½ taza de brócoli fresca o cruda es:
 - Una excelente fuente de vitamina A, vitamina C, vitamina K, y folato.
 - Una buena fuente de fibra.
 - Una fuente de vitamina B6 (piridoxina), riboflavina, y potasio.
 - Una excelente fuente de vitamina C and vitamina K.
 - Una fuente de vitamina A y folato.

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

Actividad: Libro – *El niño que amaba al brócoli*, por Sarah A. Creighton

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán explicar por qué el brócoli es una importante parte de nuestra dieta..

Materiales: *El niño que amaba al brócoli*, por Sarah A. Creighton

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *El niño que amaba al brócoli*, por Sarah A. Creighton, el que habla de la historia de un niño que descubrió super poderes después de comer brócoli.
3. Preguntas de discusión:
 - a. ¿El niño tenía realmente super poderes?
 - b. ¿El brócoli nos da poderes?
 - c. ¿Qué hace por nuestro cuerpo y cerebro?

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/10_broccoli-cauliflower_lesson.pdf

Actividad: Cosechando brócoli

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30-40 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entrarán en una discusión científica describiendo el proceso de crecimiento del brócoli.

Materiales: Imágenes de los pasos del crecimiento del brócoli (ver página 154 de http://www.farmtoschool.org/Re-sources/LYCO_Edition-Harvest-of-the-Month-FINAL.pdf)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Muestre los pasos en un papel gráfico.



Procedimiento:

1. Presente el proceso de cómo crecen el brócoli.
2. Explique cada paso del proceso de crecimiento con la clase, explicando lo que sucede a la semilla en cada paso.
3. Una vez los niños tengan un entendimiento claro del proceso de crecimiento, reorganizar los pasos en el papel gráfico.
4. Haga que los niños se acerquen al pizarrón y arreglen los pasos hasta que estén en el orden correctos.
5. Si hay errores en el orden, pregunte a la clase "¿Por qué esta errado?"
6. Haga que ellos expliquen todos los pasos justos para asegurarse de que ellos entendieron su proceso de crecimiento.
7. Finalmente, haga que los niños describan su parte favorita del brócoli crecida.
8. Una posible extensión es para brotar semillas de brocoli y observar su crecimiento. Haga que los niños guarden diarios personales o guarden un diario de la clase donde Ud. dibuje imágenes semanales y escribir una descripción semanal del crecimiento.

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

Actividad: Examen de degustación del brócoli

Edades: 1-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran el brócoli preparado de una nueva manera.

Materiales: ¼ taza de brócoli preparado en un mínimo de tres maneras (por ejemplo, crudo/fresco, frescas cocidas en microondas, congeladas cocidas en microondas), papel y lápices de colores, platos (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Prepare brócoli en cada una de las tres maneras descritas anteriormente (suficiente para que cada niño pruebe).
3. Poner una muestra de cada brócoli en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Pruebe cada tipo de brócoli anotando las diferencias en gusta, olor, color, y textura.
3. Califique las variedades de brócoli preparado desde el menos favorito al más favorito, usando una escala numérica (por ejemplo, del 1 al 5).
4. Haga una encuesta a otros niños y desarrolle un gráfico circular representando las preferencias de los diferentes brócolis.

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

Actividad: Receta – Brócoli fresco y aderezo ranchero

Edades: 1-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran el brócoli preparado de una nueva manera.

Materiales: cuchillo afilado, tabla de cortar, tazas de medida, cucharas de medida, tazón para mezclar, platos pequeños (1/niño) y servilletas (1/niño)

Porciones: 16, ¼ taza de brócoli y 1 cucharada de aderezo

Ingredientes:

1. 4 tazas de floretes de brócoli del tamaño de un bocado (cerca de 2 cabezas de brócoli)
2. ¾ taza de yogurt regular desgrasado o yogurt griego
3. 1 cucharadita (o más, al gusto) de eneldo seco
4. Una pizca de sal y pimienta al gusto
5. 1 diente pequeño de ajo
6. 6 cucharadas de aceite de oliva
7. 2 cucharadas de queso parmesano, rallado

Procedimiento:

1. Cortar el brócoli en floretes de brócoli del tamaño de un bocado
2. Poner el yogurt, ajo, queso, y las especias en una licuadora o procesador de alimentos y licue hasta que este suave.
3. Lentamente, añada el aceite para que emulsifique. Use inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta por una semana.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/10_broccoli-cauliflower_lesson.pdf



Actividad: Movimiento – Balancearse como una planta

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán balanceo.

Materiales: Papel de construcción en variedad de colores (1 pieza/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor en ella.
3. Disperse papeles dentro del área.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Pregunte a los niños –
 - a. ¿Son las plantas libres para moverse como la gente?
 - b. ¿Qué hacen en un día lluvioso o ventoso?
3. Cuete a los niños que las plantas tienen que balancearse en su sitio a pesar del clima. Vamos a practicar balancearnos como las plantas. Luego invítelos a encontrar un pedazo de papel para pararse en él.
4. Desafíe a los niños para que continúen balanceándose de la siguiente manera –
 - a. Parados en una pierna: Pararse en un pie u mantenerse así por 3 segundos.
 - b. Soporte Kimbo: Cruce una pierna sobre la otra y toque ese dedo del pie en el piso. Estire sus brazos hacia los lados para ayudarse a balancear. Mantenga la posición por 3 segundos. Intente con la otra pierna. Mantenga la posición por 3 segundos.
 - c. Parada de cigüeña: balanceese en 1 pie, luego ponga el otro pie en el lado de su rodilla. Estire sus brazos hacia los lados para ayudarse a balancear. Mantenga la posición por 3 segundos. Intente con la otra pierna. Mantenga la posición por 3 segundos.
 - d. Balance lateral: Estire sus brazos hacia los lados, luego levante 1 pierna derecho hacia el lado. Mantenga la posición por 3 segundos. Intente con la otra pierna. Mantenga la posición por 3 segundos.
 - e. Balance hacia atrás: Estire sus brazos hacia los lados. Levante 1 pierna hacia atrás (la pierna esta paralela al piso) mientras Ud. se agacha hacia adelante. Mantenga la posición por 3 segundos. Intente con la otra pierna. Mantenga la posición por 3 segundos.
 - f. Balance hacia adelante: Estire sus brazos hacia los lados. Levante 1 pierna en frente suyo. Apunte los dedos de los pies y manténgase en la pose. Mantenga la posición por 3 segundos. Intente con la otra pierna. Mantenga la posición por 3 segundos.

Adaptado de: https://sparkpe.org/wp-content/uploads/2011/01/single-leg-balances_EC.pdf

Actividad: Libro – *Las hortalizas que comemos*, por Gail Gibbons

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de los diferentes tipos de hortalizas que comemos.
- Los niños entenderán que partes de las plantas comemos.

Materiales: *Las hortalizas que comemos*, por Gail Gibbons

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Leer con anticipación la historia y familiarizarse con las partes de la planta y sus trabajos.

Procedimiento:

3. Invite a los niños al área de actividad.
4. Lea *Las hortalizas que comemos*, por Gail Gibbons.
5. Cuente a los niños: En el libro, hemos escuchado acerca de 6 diferentes partes de la planta. ¿Cuáles son ellas y cuales son parte de su trabajo?

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/10_broccoli-cauliflower_lesson.pdf

Actividad: “Raíces, Tallos, Hojas” Canta conmigo

Tiempo: 15 minutos



Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las partes de las plantas a través del canto.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso de internet y parlantes**Preparación:**

1. Juntar materiales.
2. Escuchar Raíces, Tallos, Hojas (<http://bananaslug.bandcamp.com/track/roots-stems-leaves>) antes de que la clase comience.
3. Crear movimientos que correspondan a cada parte de la planta: "raíces," "tallos," "hojas," "flores," "frutas" y "semillas."

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Cuente a los niños que aprenderán acerca de las partes de una planta cantando una canción.
3. Comparta los movimientos a lo largo de cada palabra en el coro para ayudar a recordar "raíces, tallos, hojas, flores, frutas y semillas."
4. Escuche "Raíces, Tallos, Hojas"
5. Enseñe a los niños la lírica –

a. Coro:

Raíces, Tallos, Hojas, flores,
Frutas y semillas
Raíces, Tallos, Hojas, flores,
Frutas y semillas
Raíces, Tallos, Hojas, flores,
Frutas y semillas
Raíces, Tallos, Hojas, flores,
Frutas y semillas
Son las seis partes, seis partes, seis partes
Que plantas y gentes necesitan.

b. Verso:

La raíz sostiene la planta
En el suelo.
Elas juntan el agua
Que cae alrededor.
Y hay una raíz dentro de mí,
Porque una zanahoria es una raíz que yo como.
Son las seis partes, seis partes, seis partes
Que plantas y gentes necesitan.

Un tallo es un elevador creciendo desde
el suelo.
El agua sube y el
Azúcar baja.
Y hay un tallo dentro de mí
Porque el apio es un tallo que yo como.

Las hojas son las cocinas
Donde la comida es hecha.
Elas respiran el aire y
Recoge los rayos del sol.
Y hay una hoja dentro de mí
Porque una lechuga es una hoja que yo como.
Cante el coro aquí..

Las flores están vestidas tan coloridas.
Elas sostienen el polen y
Atrayendo a las abejas.
Y hay una flor dentro de mí
Porque una coliflor es una flor que yo como.



Las frutas maduran, luego caen abajo.
Ellas contienen las semillas y alimenta el suelo.
Y hay una fruta dentro de mi
Porque una manzana es una fruta que yo como.
Cante el coro aquí...

Ahora sabes que este
Mundo entero necesita.
Sus raíces, tallos, hojas, flores,
Frutas y semillas.
Hay seis partes de las plantas dentro de mi
Porque una huerta de ensalada es lo que yo como.
Cante el coro aquí...

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/10_broccoli-cauliflower_lesson.pdf

Actividad: Papel de brócoli

Tiempo: 20-30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños usaran varios materiales para crear un trabajo artístico de brócoli.

Materiales: 1 pieza de brócoli, platos de papel, crayones, marcadores, papel de construcción verde, pegamento

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Antes de la clase, corte unas pocas piezas del papel de construcción que parezcan floretes de brócoli.
3. Pegue los floretes en el plato par que parezca una hortaliza real en un plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad
2. Muestre a los niños el brócoli.
3. Presente cada parte del brócoli y haga que los niños describan cada una de las partes (tallo, floretes, y hojas). Pídales que discutan los detalles acerca del tamaño, forma, color, textura, etc.
4. Diga a los niños que ellos pueden hacer sus brócolis de papel.
5. De las instrucciones de cómo cortar para hacer que parezcan como floretes.
6. Distribuye tijeras y papel de construcción.
7. Cuando termine, enseñe a los niños como pegar los floretes de papel en el plato de papel.
8. Pase los platos de papel y los crayones y permita que los niños colorean los platos de papel.
9. Permita que los niños terminen de pegar las partes del brócoli.
10. Después que todos terminen, haga que los niños le expliquen que hicieron para hacer el brócoli de papel.

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

Actividad: Receta – Frittata de brócoli

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 60 minutos

Objetivo(s): Los niños probaran el brócoli preparado de una nueva manera

Materiales: fuente para hornear de 9x13-pulgadas, rallador en forma de caja, coladero, tabla de cortar, tazón grande, cacerola, taza de medida, cucharas de medida, sartén mediana, espátula de jebe, cuchillo afilado, termómetro

Porciones: 8 tajadas

Ingredientes:

- 1½ libras de broccoli
- 2 cebollas medianas
- 4 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- 12 huevos medianos
- 1 cucharada de eneldo seco, tomillo, u oregano
- Aceite en aerosol antiadherente
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra en polvo



Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Enjuagar y cortar el brócoli en pequeñas piezas iguales. Pelar, enjuagar, y cortar en cuadraditos la cebolla.
3. Rallar el queso cheddar.
4. Traer la cacerola de agua a hervir. Añadir brócoli al agua hirviente. Hierva brevemente, cerca de 30 segundos. Usando una coladora, drenar el brócoli.
5. En un tazón grande, Bata los huevos con un tenedor hasta que se mezclen bien. Bata las hiervas secas. Ponga a un lado.
6. Cubra la sartén mediana con el aceite en aerosol antiadherente. Caliéntela sobre un calor mediano alto. Añada las cebollas y cocine hasta que estén suaves, cerca de 5 minutos. Añada el brócoli. Continúe cocinando hasta que este suave y algo de sus jugos se hayan evaporado, cerca de 5 minutos más.
7. Cubra una fuente para hornear de 9x13-pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
8. Coloque los ingredientes en capas en la fuente para hornear en el siguiente orden: brócoli, mezcla del huevo, queso, sal y pimienta.
9. Hornee hasta que los huevos estén firmes y el queso derretido, cerca de 35 minutos. Un termómetro insertado en el medio deberá leer 160°F.
10. Corte en 8 porciones del mismo tamaño.

Adaptado de: <https://cookingmatters.org/recipes/frittata>

Actividad: Movimiento –Plantas coloridas

Edades: 2-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán controlar sus cuerpos y mover con seguridad en el espacio designado.
- Los niños identificarán diferentes frutas y hortalizas que son buenas para nuestros cuerpos.

Materiales: papel de construcción en una variedad de colores (1 pieza/niño), 4 conos

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor en ella.
 - a. Esparcir los papeles dentro del área.
 - b. Use los conos para crear bordes.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Cuente a los niños que Ud. practicará recordando los diferentes colores de las frutas y hortalizas.
3. Cuente a los niños que encuentren una "planta" (por ejemplo, pedazo de papel) en el "huerto" (por ejemplo, área de actividad) y se pare al costado.
4. Pregunte a los niños –
 - a. ¿De qué color es tu planta?
 - b. ¿Puedes pensar en una fruta u hortaliza que tenga el mismo color que su planta? (Provea ejemplos.)
5. Practique comenzando y parando en el momento justo.
 - a. Diga a los niños, cuando escuchen la música, comiencen a caminar por la huerta, teniendo cuidado de no pisar ninguna "plantas."
 - b. Cuando la música pare, encuentre la "planta" más cercana y parese a su costado. Recuerde a los niños que hay suficientes "plantas" para todos y que cada niño debe encontrar su propia "planta."
 - c. Pida a los niños que piensen en una fruta u hortaliza que sea del mismo color de su nueva "planta."
6. Comience la música y recuerde a los niños de comenzar a caminar por la "huerta."
7. Pare la música y diga a los niños que encuentren otra "planta" y se paren a su costado. Pida a los niños que piensen en una fruta u hortaliza que sea del mismo color de su nueva "planta." Y levante la mano para compartir con la clase.
8. Repita los pasos 6-8 más veces. Anime a los niños a moverse de manera diferente por la huerta cada vez (por ejemplo, saltar con uno y otro pie, salta con los dos pies, gatear, etc.)

Adaptado de: <https://openphysed.org/wp-content/uploads/2017/01/EC-BeanBag-05-HEALTH-FruitFinder.pdf>



La cosecha produce comentarios

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

