

Enero

Cosecha del mes

Verduras de raíz invernales

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 VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – <i>El nabo gigante</i> , por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey, pág. 2	La bolsa misteriosa, pág. 2	Crear un libro de recetas, pág. 3	Receta – Nabos y batatas asadas en la sartén, pág. 4	Movimiento – Cabeza, hombros, rodillas y nabos, pág. 4
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – <i>Partes altas y bajas</i> , por Janet Stevens, pág. 4	Brotos de nabo, pág. 5	Grandes raíces, pequeñas raíces, raíces delgadas, raíces redondas, pág. 5	Receta – Humus de chirivías, pág. 6	Movimiento – Atrapa una pregunta, pág. 6
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – Comer colinabos, por Jerry Apps, pág. 7	¿Raíz o no raíz?, pág. 7	Cantemos juntos – “La canción del huerto,” pág. 8	Receta – Sopa de colinabo y zanahoria, pág. 8	Movimiento – La danza de la sombra, pág. 8
ACTIVIDADES CON LAS VERDURAS DE RAIZ INVERNALES	Libro – Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson, pág. 9	“R” Es por verduras de Raíz, pág. 9	Cantemos juntos – “La tierra hizo mi merienda,” pág. 9	Receta – Ensalada de colinabo, apianaba y zanahorias, pág. 10	Movimiento – Pararse/Sentarse, pág. 10

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

Verduras de raíz invernal

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las raíces vegetales son raíces de plantas que son comestibles como vegetales. Estas raíces crecen bajo tierra desde la base de un tallo de planta. Ellas anclan la planta, absorben agua y nutrientes, y guardan energía.
- Las raíces vegetales están divididas en seis subgrupos:
 - Tubérculos: (por ejemplo, patata, Potato, tupinambos, ñame)
 - Raíces primarias: (por ejemplo, Betabel, zanahoria, mandioca, jícama, chirivía, rabanito, colinabo, nabo)
 - Raíces tuberculosas: (por ejemplo, batata, yuca)
 - Cormos: (por ejemplo, apianaba, edo, taro, castaña de agua)
 - Rizomas: (por ejemplo, arrurruz, galanga, jengibre, ginseng, raíz de Lotus, cúrcuma)
 - Bulbos: (por ejemplo, ajo, cebolla, chalota)

- **Historia**

- Las raíces vegetales fueron una parte esencial de la dieta durante la evolución temprana de la humanidad (cerca de cinco millones de años).
- fósiles de nabos fueron encontrados en cuevas de China fechadas en miles de años atrás.
- Los colinabos se creen que tuvieron un origen en Bohemia, en los 1700s como un cruce entre al nabo y la col silvestre.
- Los colonos americanos se basaron grandemente en las raíces vegetales porque se podían guardar por meses durante los intensos inviernos de Nueva Inglaterra.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de la mayoría de las raíces vegetales proveen una excelente fuente de vitamina C.
- Complejos carbohidratos (comúnmente referidos como "almidones") son una clave nutriente en las raíces vegetales.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Roots_Tubers.pdf*

Actividad: Libro – *El nabo gigante*, por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que muchos vegetales son plantados en la primavera.
- Los niños aprenderán que la lluvia ayuda a las plantas a crecer desde semillas a vegetales.
- Los niños aprenderán que los nabos son raíces, y crecen bajo tierra.
- Los niños nombrarán otras raíces de invierno (por ejemplo, nabos, chirivías, colinabos, apianaba).

Materiales: *El nabo gigante*, por Aleksai Tolstoy y Niamh Sharkey, una variedad de raíces, incluyendo nabos, chirivías, colinabos, apianaba.

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pase las raíces vegetales antes de leer la historia, o mientras Ud. la lea. Pida a los niños que sientan y huelan los vegetales cuando pasen por ellos.
3. Lea *El nabo gigante* a los niños. Remarque la parte donde la vieja y el viejo plantan su huerto. Hable acerca de cómo el agua (lluvia) ayuda a las plantas a crecer desde las semillas a los vegetales.
4. Mientras Ud. está leyendo, haga a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Alguien ha probado un nabo? ¿Y alguna otra raíz vegetal?
 - b. ¿A que saben?
 - c. ¿Qué raíz vegetal su familia consumen?
 - d. Pida a los niños que nombren otras raíces vegetales (por ejemplo, chirivías, colinabos, apianaba).
 - e. ¿Qué parte del nabo comemos? (Nota: Ud. puede comer la raíz y las partes verdes)
 - f. ¿Como los nabos crecen? (bajo tierra)

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



Actividad: La bolsa misteriosa

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los nabos como redondos, y una raíz dura vegetal.
- Los niños describirán la apariencia, el olor y el sabor de un nabo.

Materiales: 2 nabos pequeños y tiernos (1 entero y 1 cortado en cubitos), bolsa misteriosa, papel y lápiz, cuchillo afilado, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Ponga 1 nabo en la bolsa misteriosa.
2. Lave y corte en cubos el otro nabo y ponga las piezas en un plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que nosotros debemos siempre lavarnos las manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos. Si esta es la primera actividad de degustación de alimentos, hable con los niños acerca de los buenos hábitos de degustación de alimentos.
3. La bolsa misteriosa: Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente y adivine que vegetal es. Después de que todos hayan adivinado, revele al nabo. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas o correctas. Ofrezca a cada niño un pedazo de nabo para mirarlo, tocarlo, y olerlo. Hablará acerca del nabo. Haga las siguientes preguntas y cualquiera otra que guste.
 - a. ¿Son los nabos una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color es? (Blanco)
 - c. ¿Qué forma tiene? (Redondo)
 - d. ¿Cómo se siente su exterior? (Suave)
 - e. ¿Es ligero o pesado? (Pesado)
 - f. ¿Es suave o duro? (Duro)
 - g. ¿Alguien ha degustado un nabo? (Si o no)
4. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar el nabo.
 - a. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación:
 - i. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - b. Mientras los niños prueban los nabos, pregúnteles:
 - i. ¿Es un nabo suave o crocante? (Crocante)
 - ii. ¿A que sabe el nabo? (Picante)
5. Opcional: Crear una tabla para los niños un documento que diga si "les gusta" el nabo o "no les gusta todavía". Una tabla de muestra está incluida al final de este documento.

Adaptado de: Calendario de la Huerta de ECE May HOTM

Actividad: Crear un Recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearán un dibujo que acompañe a las recetas que ellos trataron o ayudaron a hacer este mes.
- Los niños usaran crayones, marcadores o pintura para crear arte.
- Los niños serán capaces de contar al resto de la clase acerca de su obra de arte.
- Los niños recordarán conectarán experiencias con las raíces vegetales, y recordar lo que aprendieron durante el mes.

Materiales: Papel de dibujo (1 pagina/niño), crayones/marcadores/pintura y brochas, unas pocas raíces de invierno para exhibición.

Preparación:

1. Juntar y preparar materiales en las mesas alrededor de la habitación.



Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede repetirse cada mes presentando el producto de la Cosecha del Mes, lo que son hechos o con la ayuda de los niños. ¡Al final del año, una cada libro del niño y permítales llevárselos a casa para compartir con sus familias!)

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Explique a los niños que ellos pueden crear sus propios recetarios para cada una de las recetas que ellos prueban en clase.
3. Explique que cada mes cada niño decorara una página para su recetario de fruta y vegetales.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de una raíz invernal usando los vegetales exhibidos como inspiración.

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

Actividad: Receta – Nabos y batatas asadas en la sartén

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán nabos preparados de una manera nueva.

Materiales: cuchillo afilado, tabla de cortar, cucharas de medida, taza de medida, sartén, estufa, cucharón

Porciones: 6 porciones

Ingredientes:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite vegetal
- Pimienta negra al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 7-8 nabos, cortados en cubos de 3/4 de pulgada
- 1 batata, pelada y cortada en cubos de 1/2 pulgada
- 1 taza de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de sal (menos si usa mantequilla salada)

Procedimiento:

1. Derretir la mantequilla o calentar el aceite, la pimienta, y la pimienta de Jamaica en una sartén grande.
2. Después que la mantequilla se haya derretido/aceite, añada los nabos y las batatas en una sola capa.
3. Cocinar sin revolver por 4-5 minutos, o hasta que doren ligeramente. Revolver y continúe cocinando, moviendo regularmente, por 4 minutos más, o hasta que los vegetales estén dorados por todos los lados.
4. Añada la sidra de manzana y sal, haga hervir.
5. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 12 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves y la sidra haya reducido a casi nada.

Adaptado de: <https://assets.bouldercounty.org/wp-content/uploads/2017/11/farmers-market-cookbook.pdf>

Actividad: Cabeza, hombros, rodillas y nabos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados con la anatomía del nabo

Materiales: Música para "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies" (ver <https://www.youtube.com/watch?v=ZanHgPprl-0>), imagen de una planta de nabo (visite http://www.harvestforhealthykids.org/?page_id=291, descargar "Plan de actividades para las raíces invernales," descargue HfHK_Winter Root Vegetables_PictureCards, imprima la imagen del nabo en la pág. 22)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Muestre a los niños una imagen de un nabo.
3. Escriba la anatomía de un nabo en la imagen, incluyendo: hojas, tallo, raíz primaria (por ejemplo, nabo), raíces verdaderas (por ejemplo, pequeños pelos que salen de la base del nabo).
4. Identificar que sección del cuerpo humano representara cada parte del nabo (hojas = cabeza, tallo = hombros, raíces primarias = rodillas, raíces verdaderas = pies).
5. Pida que los niños se paren.
6. Tocar la música de "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies."
7. Modela la anatomía del nabo cantando en tono de la canción y poniendo las manos en las partes del cuerpo asignadas. Reemplace la lírica de la canción original con la nueva lírica: "hojas," "tallo," "raíces primarias," "raíces verdaderas"



8. Anime a los niños a reunirse mientras continúan modelando la anatomía.

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

Actividad: Libro – Partes altas y bajas, por Janet Stevens

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán la diferencia entre las partes altas y bajas tanto como las partes de la planta.

Materiales: *Partes altas y bajas*, por Janet Stevens

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *Partes altas y bajas* a sus niños.
3. Después de terminar la historia, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué hacen los conejos mientras el oso duerme todo el verano?
 - b. ¿El oso decidió comer la parte alta y baja de las plantas?
 - c. ¿Qué parte de la planta comemos?
 - d. ¿Alguna vez comieron las partes verdes de una raíz vegetal? ¿Las comieron crudas o cocidas primero? ¿A que sabían? ¿Les gusto?

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/03_beets-rutabaga_lesson.pdf

Actividad: Brotes de nabo

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán describir como las raíces vegetales crecen. (Las raíces crecen bajo tierra y las hojas crecen sobre el suelo).
- Los niños participaran en un experimento para hacer brotes de raíces vegetales.

Materiales: chirivías frescas (1/grupo de niños), cuchillo afilado, tabla de cortar, tazones (1/grupo de niños), y canicas o guijarros

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a la clase que van a hacer un experimento para ver si las hojas crecerán desde una chirivía.
3. Las profesoras preparan las chirivías cortando las partes altas (dejando cerca de dos pulgadas de chirivías por debajo). ¡Ud. puede guardar el resto de las chirivías para cocinarlas o para una actividad de degustación!
4. Divida a los niños en grupos.
5. Pida a los grupos que: (provea ayuda si es necesaria)
 - a. Llene el tazón con una capa de canicas o guijarros.
 - b. Ponga la parte inferior de las chirivías encima de las canicas/guijarros dentro del tazón.
 - c. Llene los tazones con un poco de agua (llenar con canicas/guijarros hasta el borde).
6. Ponga los tazones en una ventana soleada, y añadir agua para mantener el nivel de la superficie de las canicas/guijarros.
7. ¡Observe como las hojas verdes crecen desde las chirivías! Mida las hojas cuando crezcan.

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

Actividad: Raíces grandes, raíces pequeñas, raíces delgadas, raíces redondas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán describir la superficie, olor, gusto, y color de una variedad de raíces invernales.
- Los niños compararan el tamaño, forma y peso de las diferentes raíces invernales.

Materiales: Variedad de raíces vegetales de diferentes tamaños y formas (por ejemplo, chirivías, colinabo y nabos), papel cuadriculado, marcadores, balanza, cuchillo afilado, tabla de cortar, sellos manuales o calcomanías



Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Deje muchas raíces vegetales enteras, para que los niños puedan explorar y comparar sus diferentes tamaños y formas.
3. Pida a los niños que describan como esos vegetales se parecen o son diferentes. ¿Son grandes? ¿Pequeños? ¿Redondos? ¿Delgados? Escriba sus respuestas en el papel cuadriculado.
4. Haga que los niños pongan en línea a los vegetales de acuerdo con su tamaño, del más pequeño al más grande.
5. Corte unas cuantas raíces para que los niños puedan explorar el interior de las raíces.
6. Si tiene una balanza, haga que los niños predigan cual vegetal será el más pesado y el más ligero. Ayude a los niños a pesar los diferentes vegetales para saberlo.
7. Ofrezca degustar los vegetales crudos, a aquellos que les gustaría probarlos. Recuerde a los niños que ellos necesitaran lavarse las manos antes de probar antes de continuar explorando los vegetales.
8. ¡De a los niños un sello manual o calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

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

Actividad: Receta – Humus de chirivía

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: tabla de cortar, cuchillo afilado, tazas de medida, cucharas de medida, procesador de alimentos, olla, estufa, cucharon

Porciones: 1 1/2 tazas (Cerca de 12, 2 porciones en cucharadas)

Ingredientes:

- 2 chirivías medianas
- 1 dientes de ajo
- 1/8 taza de aceite de oliva
- 1/8 taza de taina
- Zumo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Lavar y cortar en cubos de 1 pulgada las chirivías. Cocer al vapor hasta que suavice, luego deje enfriar.
2. Triture las chirivías, ajos, y 3 cucharadas de agua en un procesador de alimentos hasta que este cremoso.
3. Añada los demás ingredientes y procese hasta que todo esté bien incorporado. Ajuste los condimentos, si es necesario.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemonth.org/recipes/category/parsnips>

Actividad: Movimiento – Atrapa una pregunta

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños interactuaran positivamente con otros cuando tiran y atrapan la pelota y responden las preguntas.

Materiales: Una pelota de playa, marcadores para escribir las preguntas en la pelota de playa

Preparación:

1. Delante de la clase: Prepare la pelota de playa escribiendo las preguntas en ella, tales como:
 - a. ¿Cuál es tu fruta favorita?
 - b. ¿Cuál es su vegetal favorito?
 - c. ¿Tiene una huerta en casa?
 - d. ¿Cuál es tu estación favorita?
 - e. ¿Cuál es tu actividad favorita en la huerta (excavar, regar con agua, plantar, cosechar, extraer la mala hierba)?
 - f. ¿Alguna vez estuvo en una huerta?
 - g. ¿Alguna vez estuvo en un mercado de productores?
 - h. Nombre su vegetal verde.
 - i. Nombre una fruta roja.
2. Prepare un espacio interior para reunir a los niños en un círculo para jugar un juego.



Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que jugaran un juego con una fruta y vegetal usando una pelota de playa.
3. Explique cómo trabaja el juego. La pelota tendrá varias preguntas acerca de las frutas y los vegetales en ella. La persona que tenga la pelota decidirá a que otro niño le tirara la pelota. Antes de rodarla o tirarla, ellos van a decir el nombre de la otra persona. Cuando el niño atrape la pelota, ellos tendrán que responder a cualquier pregunta en la que su pulgar derecho caiga. El profesor caminará alrededor y ayudará a los niños a leer las preguntas. Después de que cada niño responda las preguntas, ellos llamarán el nombre de alguien más y rodarán o tirarán la pelota hacia ellos. Este niño también responderá cualquier pregunta que su pulgar derecho marque.
4. Continúe jugando hasta que todos en la clase hayan tenido la oportunidad de responder a una pregunta.

Adaptado de: https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2016/04/Classroom_Activities_Lesson_Plans.pdf

Actividad: Libro – *Comer colinabos*, por Jerry Apps

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que los colinabos son raíces vegetales que crecen bajo tierra.
- Los niños entenderán todo el proceso de jardinería desde plantar a cosechar.
- Los niños entenderán que los horticultores crecen y venden vegetales para que la gente los coma.

Materiales: *Comer colinabos*, por Jerry Apps

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *Comer colinabos* a sus niños.
3. Después de terminar la historia, pregunte a los niños lo siguiente:
 - a. ¿Qué está quebrando el suelo? (El suelo que nunca ha sido arado)
 - b. ¿Cómo hizo Pa para plantar las semillas de los colinabos – a máquina o a mano? (A mano)
 - c. ¿De qué color eran las hojas de los colinabos? (Moradas/verdes)
 - d. ¿Cuántas fanegas de colinabo cosechan los horticultores? (352 fanegas)
 - e. ¿Cómo los horticultores venden su cosecha de colinabos? (De puerta en puerta)
 - f. ¿Qué pasa con los colinabos en el sótano? (Ellos se pudren)
 - g. ¿Para qué uso el horticultor los colinabos podridos? (Compost)
 - h. ¿Que crecieron en vez de colinabo? (Avena)

Adaptado de: <https://campus.plymouth.edu/cbcp/community-engagement/who-grew-my-lunch/eat-rutabagas/>

Actividad: ¿Raíz o No-Raíz?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán distinguir entre las raíces vegetales y los vegetales no raíces.

Materiales: Imágenes de diferentes vegetales (raíces y no-raíces)

Preparación:

1. Imprima algunos ejemplos de imágenes de raíces vegetales y no-raíces vegetales
 - a. raíces vegetales
 - i. Betabel (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/Beets-BotImage-2010-01-23.pdf>)
 - ii. Patatas (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/Potatoes-BotImage.pdf>)
 - b. No-raíces vegetales
 - i. Tomates (<http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20FALL/TomatoesBotImage.pdf>)
 - ii. Maiz (http://harvestofthemoth.cdpd.ca.gov/Documents/images-graphs/botanical/corn_diagram.pdf)



- iii. Calabaza de invierno
(<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20FALL/WinterSquashBotImage.pdf>)
- iv. Espárragos
(<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/Documents/Botanical%2051212/Botanical%20Images%20PDFs%20-%20SPRING/AsparagusBotImage.pdf>)

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Revise las diferencias entre los vegetales de raíz y los de no raíz.
3. Pida a los niños que den algún ejemplo de un vegetal de raíz y uno de no raíz.
4. Explique a los niños que Ud. Les mostrara imágenes de diferentes tipos de vegetal de raíz y unos de no raíz.
5. Pida a los niños que se paren y que piensen que el vegetal es de raíz y se sienten, si piensan que es un vegetal de no raíz.
6. Revele la respuesta correcta, una vez que los niños hayan tomado su decisión.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/o3_beets-rutabaga_lesson.pdf

Actividad: cantar juntos – “La canción de la huerta”

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el actuar actividades diferentes en la huerta.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escuche a “La canción de la huerta” (<https://www.youtube.com/watch?v=ugogRE2F7CM>).
3. Escriba las líricas en un papel cuadriculado y fijarlo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Escuche a “La canción de la huerta”
3. Mientras escucha la canción, diga a los niños que ellos practicarán actuar en diferentes actividades en la huerta. Cree movimientos que vayan con los coros y demuéstrelos a sus niños. Actúe esos movimientos como una clase cuando Ud. Escuche los coros.
 - Pulgada a pulgada, línea por línea (plantando)
 - Voy a hacer que esta huerta crezca (regando)
 - Voy a ponerle un mantillo profundo y bajo (rastrillando)
 - Voy a hacer al suelo fértil (cosechando)

Adaptado de: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>

Actividad: Receta – Sopa de colinabo y zanahorias

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán colinabos preparados de una manera nueva.

Materiales: Tabla de cortar, cuchillo afilado, taza medidora, licuadora o licuadora manual, cacerola u horno holandés

Porciones: 8 porciones

Ingredientes:

- 6 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite vegetal
- 1 cebolla grande
- 2-3 tallos de apio, cortados en cubos
- 3 dientes de ajo, finamente cortados
- 1 libra de colinabo
- 1 libra de zanahorias
- 6 tazas de caldo de pollo o vegetal

Procedimiento:

1. Derretir la mantequilla o el aceite en una sartén grande u horno holandés. Añadir las raíces vegetales y las cebollas y mover bien para que los vegetales tengan una capa de mantequilla.



2. Cubrir la cacerola por 10 minutos hasta que los vegetales estén suaves.
3. Añadir el caldo y los condimentos con la sal y la pimienta. Llevar a hervir, luego bajar el calor y cocer a fuego lento, cubierto por 30 minutos.
4. Remover del fuego y licuar la sopa hasta que esta lisa.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/rutabaga-carrot-soup>

Actividad: Movimiento – El baile de las sombras

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

1. Los niños practicarán observando e imitando los movimientos de los otros.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
1. ¡Diga a los niños que nosotros tendremos una fiesta bailable!
2. Pida voluntarios para que sea el bailarín principal.
3. Diga al bailarín principal que piense en los movimientos de su baile favorita y los comparta con la clase. Cuando la música comience, ellos deberán su movimiento favorito de baile a la clase. El resto de la clase tratará de copiar los movimientos del líder.
4. Explique que cuando la música para, todos deben parar de bailar y alguien más será el bailarín principal.
5. Ponga "La comida local" (https://www.youtube.com/watch?v=6gp7NCMBK_g)
6. Comience y pare la música varias veces, escogiendo a un nuevo bailarín principal cada vez.

Adaptado de: N/A

Actividad: Libro – Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que algunos vegetales crecen sobre la superficie y otros (por ejemplo, raíces vegetales) crecen bajo tierra.
- Los niños aprenderán que los vegetales crecen de semillas.

Materiales: Y la buena tierra es marrón, por Kathy Henderson

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea Y la buena tierra es marrón a sus niños.
3. Mientras Ud. está leyendo, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué están haciendo Gram y Joe en el huerto en el otoño?
 - b. ¿Por qué Gram pone un espantapájaros en el huerto?
 - c. ¿Por qué Gram necesita sacar las malezas del huerto?
 - d. ¿Por qué Gram necesita regar con agua el huerto?
 - e. ¿Como así el huerto de Joe es diferente del de Gram?
 - f. ¿Como crecen las raíces vegetales?
 - g. ¿Qué piensan que Gram y Joe harán después de recolectar todo sus vegetales?

Adaptado de: <https://www.eupschools.org/cms/lib/MI17000134/Centricity/Domain/42/Good%20Brown%20Earth.pdf>

Actividad: "R" es por Raíces Vegetales

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que las "raíces vegetales" comienzan con la letra "R."



Materiales: papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que las "raíces vegetales" comienzan con la letra "R."
3. Pida a los niños que digan otras palabras que comiencen con "R," Y escriba sus ideas en el papel cuadriculado. Cuelgue el papel en la clase.

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

Actividad: Cantemos juntos – "La tierra hizo mi merienda"

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como la tierra ayuda a crecer los alimentos que comemos.

Materiales: Computadora o teléfono celular con acceso a internet y parlantes, papel cuadriculado, marcador, tierra de su huerto, tazones pequeños, pala

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner una cucharada de tierra de su huerto en un tazón.
3. Escuche "La tierra hizo mi merienda" (<https://bananaslugs.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3>) antes que la clase comience.
4. Escriba la lírica (vea enseguida) en el papel cuadriculado y cuélguelo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Muestre a los niños la tierra en el tazón y dígales que esta viene del huerto de afuera.
3. Pregunte a los niños el por qué piensan que es importante en el huerto.
4. Dígales a los niños que ellos aprenderán acerca de cómo la tierra ayuda a crecer a los alimentos que comemos.
5. Escuche "La tierra hizo mi merienda" con sus niños.
6. Enseñe a sus niños la lírica –

(Coro)

La tierra hizo mi merienda. La tierra hizo mi merienda.

Gracias, tierra, muchas gracias – por mi ensalada, mi sándwich, mi leche y mi merienda

Porque la tierra, tu hiciste mi merienda.

Tierra es una palabra que usamos frecuentemente, cuando hablamos acerca de la tierra bajo de nuestros zapatos. Es un lugar donde las plantas pueden hundir sus dedos, y en poco tiempo un huerto crecerá.

(Coro)

Un arado de horticultor hará cosquillas al suelo. Sabes que la tierra esta riéndose cuando el trigo es encontrado. El grano es tomado y la harina es molida para hacer nuestro sándwich para merendar.

(Coro)

Una rechoncha barba verde crece en la tierra. Sale de ella, el pasto se levantará.

Pero bajo el caso se deberá rendir para ordeñar la leche de la vaca.

(Coro)

Adaptado de: <https://bananaslugs.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3>

Actividad: Receta – Ensalada de colinabo, apianaba y zanahorias

(<https://en.wikipedia.org/wiki/Celeriac>)

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran una raíz vegetal preparado de una nueva manera.

Materiales: Rallador de caja, tazas de medida, cucharas de medida, tazón para mezclar, cuchillo afilado, tabla de cortar, batidor



Porciones: 4, porciones de 3/4 de taza

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahoria rallada (cerca de 4 medianas)
- 1 taza apianaba pelada y rallada (por ejemplo, raíz de apio)
- ¼ taza de pasas
- 2 cucharada de aceite
- 2 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miel
- 1 chalota pequeña, molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Procedimiento:

1. Batir el aceite, zumo de limón, miel, chalota, sal, y pimienta en un tazón grande.
2. Anadir las zanahorias, las raíces vegetales y las pasas. Remueva bien para combinar.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/category/carrots>

Actividad: Movimiento – Pararse/Sentarse

Edades: 3-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de expresarse con los elementos que gusten del currículo del HOTM de este mes a través de los movimientos.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.
2. Diga a los niños que Ud. Va a leer una serie de preguntas. Si su respuesta es “Si”, ellos deberán pararse. Si su respuesta es “no” o “No sé”, ellos deberán quedarse sentados.
3. Después todos los niños hayan respondido, invite a todos a sentarse otra vez y proceda con la siguiente pregunta.
4. Aquí tiene algunos ejemplos de preguntas que puede intentar:
 - a. ¿Le gusta la chirivía?
 - b. ¿Has probado un colinabo?
 - c. ¿Alguna vez has visto un nabo crecer en una Huerta o jardín?
 - d. ¿Probaste la (escriba el nombre de la receta que Ud. hizo para/con la clase recientemente)?
 - e. ¿Le gusto (escriba el nombre de la receta que Ud. hizo para/con la clase recientemente)?

Adaptado de: <http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>



Comentarios producto de la cosecha

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Febrero

La cosecha del mes

Primeras dos semanas: Col

Últimas dos semanas: Patatas

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 LA COL	Libro – <i>La oruga Clara</i> , por Pamela Duncan Edwards, pág. 2	La misteriosa bolsa de col, pág. 2	Tarjetas con imágenes de col, pág. 3	Receta – Vegetarianas hojas de col rellenas, pág. 3	Movimiento – Cantar y hacer ejercicios de estiramiento, pág. 4
ACTIVIDADES CON LA COL	Libro – <i>Sopa de vegetales que crece</i> , por Lois Ehlert, pág. 4	Cocinando una sopa de vegetales, pág. 5	Exploración sensorial, pág. 5	Receta – Sopa de vegetales, pág. 6	Movimiento – Baile inmóvil, pág. 6
ACTIVIDADES CON LA PATATA	Libro – <i>Una patata: Un libro de sellos de patata para contar</i> , por Diana Pomeroy, pág. 8	“P” es por Patata, pág. 8	Sellos de patata, pág. 9	Receta – Patatas asadas con hierbas, pág. 9	Movimiento – Baile de la patata caliente-Juntos, pág. 9
ACTIVIDADES CON LA PATATA	Libro – <i>La enorme patata</i> , por Aubrey Davis, pág. 10	Una patata, dos patatas, batata, simple Patata, pág. 11	Crear un recetario, pág. 11	Receta – Pure de patatas con brócoli y queso, pág. 11	Movimiento – Pasar la patata caliente, pág. 12

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

Col

- **Datos divertidos**
- **Botánica**
 - La palabra "col" viene de la palabra francesa "caboche" que significa "cabeza."
 - Hay más de 400 variedades de col, pero las más comunes son las verdes, rojas, moradas y las variedades de savoy.
 - La col es un miembro de la familia de la mostaza.
- **Historia**
 - La col es indígena de Asia y el Mediterráneo.
 - Fue algo básico para los europeos en el medioevo por su habilidad de almacenarse por largos periodos.
 - Su jugo era comúnmente usado para cicatrizar heridas y como un remedio contra la tos.
 - Se ha dicho que fue introducida a Norteamérica en 1541, por el explorador francés, Jacques Cartier.
 - Desde que la col contiene bastante vitamina C, otros exploradores, incluyendo al capitán Cook, viajaron con ella para prevenir el escorbuto.
- **Nutrición**
 - En adición a la vitamina C, una ½ de taza de col provee Vitamina K, Vitamina A, folato y fitoquímicos

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Winter/Cabbages/Cabbage%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – La oruga *Clara*, por Pamela Duncan Edwards

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que la col comienza con la letra "C."

Materiales: La oruga *Clara*, por Pamela Duncan Edwards, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea La oruga *Clara* a sus niños.
3. Después que Ud. termine la historia, pida a los niños que digan otras palabras que comiencen con la letra "C," y escriba sus ideas en un pedazo largo de papel del papel cuadriculado.
4. Cuelgue el papel cuadriculado en la pared de la clase por un mes.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: La misteriosa bolsa de col

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán la col como un vegetal redondo y lleno de hojas.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de las coles.

Materiales: 2 coles crudas (1 entera y 1 cortada), 1 bolsa o faja, papel y lápiz, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner 1 col en la bolsa o caja.
3. Lavar y cortar la otra col y poner un pedazo en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que nosotros debemos siempre lavarnos las manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos. Si esta es la primera actividad de degustación de alimentos, hable con los niños acerca de los buenos hábitos de degustación de alimentos, como:
 - a. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.



- b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
3. Introduzca o reintroduzca la bolsa/caja misteriosa, si no la ha usado antes. Uno a la vez, pida a los niños que vengan y sientan adentro de la bolsa/caja sin mirar. Si el niño siente miedo, sienta el interior de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente y adivine que vegetal es. Después de que todos hayan adivinado. Después que cada uno haya adivinado, revele la col. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas o correctas.
4. Pase los platos de los pedzcos de col a cada niño. Anímelos a mirar, tocar y oler sus coles. Hable acerca de la col preguntando las siguientes preguntas y cualquier otra pregunta que guste.
 - a. ¿Es la col una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color es? (Verde o morada)
 - c. ¿Qué forma tiene? (Redonda)
 - d. ¿Cómo se siente su exterior? (Rugoso)
 - e. ¿Es ligera o pesada? (Pesada)
 - f. ¿Es suave o dura? (Dura)
 - g. ¿Alguna vez han probado la col? (Si o No)
5. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar su col. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación. Pregunte a los niños:
 - a. ¿Es la col suave o crocante? (Crocante)
 - b. ¿A que sabe la col?
6. Opcional: Crear una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les "gusto" la col o "no le gusta todavía". Una tabla de muestra esta incluida al final de este documento.

Adaptado de: *Calendario de la huerta para ECE May HOTM y*

<http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/tastetesttoolkitaguidetotastingsuccess.pdf>

Actividad: Tarjetas con imágenes de col

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como se dice "col" en diferentes idiomas.
- Los niños aprenderán como crece la col.
- Los niños aprenderán acerca de los diferentes tipos de col.

Materiales: Tarjetas con imágenes de col

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Imprima las tarjetas de imágenes:
 - a. Apriete en http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip
 - b. Descargar e imprimir HfHK_Cabbages_PictureCards.pdf (English) and/or HfHK_Cabbages_SpPictureCards.pdf (Español))
3. Las tarjetas de imágenes de la cosecha para niños saludables pueden ser usada en cualquier momento del mes en el cual la fruta/vegetal es presentada. Las tarjetas de imágenes vienen en tres categorías: tarjetas con fotografías de Frutas y vegetales, ¿Cómo crecen? (ilustración botánica de las frutas y vegetales), e Igual pero Diferente (vegetables/frutas en diferentes colores, o diferentes variedades de un vegetal/fruta). Encontrar ideas para cómo usar estas tarjetas en la ayuda para maestros de la cosecha de niños saludables, y en el otro lado de cada tarjeta con imagen.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Revise las tarjetas de imágenes con los niños.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Receta –Vegetarianas hojas de col rellenas

Edades: 2-5 años

Tiempo: 90 minutos

Objetivo(s):

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



Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abridor de latas, cucharas de medida, taza de medida, olla mediana, cacerola, estufa o plancha caliente, bandeja de hornear, horno

Porciones: 24 rollos

Ingredientes

- 3 cabezas de col
- 3 pimientos rojos, cortados
- 1 ½ tazas de arroz moreno no cocido
- 6 dientes de ajos, molidos
- 3 cebollas pequeñas, cortadas
- 3 latas (15 onzas) del frijol de su selección, colado y lavado
- 3 latas (15 onzas) de salsa de tomate
- ¼ taza + 2 cucharadas de zumo de limón fresco

Procedimiento:

1. Relleno:
 - a. Cocinar el arroz de acuerdo con las indicaciones del paquete.
 - b. Saltee la cebolla, ajos, y pimientos a fuego medio hasta que se cocinen bien.
 - c. Añada los frijoles y remueva hasta que se calientes.
 - d. Añada el arroz y remueva hasta que se caliente todo bien.
2. Col:
 - a. Remueva el corazón de la col cortando a fondo alrededor de su base con un cuchillo de cocina. Descarte ese Corazón.
 - b. Traiga de 2 a 3 pulgadas de agua para hervir en una olla honda. Ponga toda la col en el agua, cubra, y hierva por 7-10 minutos. Remueva la col del agua y enfríela pasándola bajo agua fría corriente.
 - c. Pele 6-8 hojas enteras de cada col.
 - d. Con un cuchillo, corte la parte más gruesa del tallo de la col en la base de cada hoja, de esa manera las hojas son similares en grosor al resto de la hoja.
3. Salsa y relleno:
 - a. Mezclar la salsa de tomate y el zumo de limón juntos.
 - b. Poner de 1/4 a 1/2 de taza de la mezcla del arroz, dependiendo en el tamaño de la hoja, en el centro de cada hoja.
 - c. Doble los bordes de la derecha y la izquierda de la hoja hacia el centro, luego enrolle la hoja hacia adelante, metiendo en los lados hasta alcanzar el borde más alejado de la hoja. Póngalas en una bandeja de hornear.
 - d. Vierta la mezcla de la salsa sobre cada col enrollada y cobra la bandeja de hornear.
 - e. Hornear a 350 grados F por 40-45 minutos, o hasta que estén tiernas.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/vegetarian-stuffed-cabbage-leaves>

Actividad: Movimiento – Cantar y hacer ejercicios de estiramiento

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de la col otra vez de una canción y movimiento.

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir la lírica en el papel cuadriculado y fíjelo en la pared.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Ud. Le enseñara acerca de la col cantando una canción.
3. Enseñe a los niños la lírica y los movimientos. (Referirse al papel cuadriculado.)
Lirica (Cantar al tono de "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies"):
La cabeza y las hojas de la col, las hojas de la col (Apunte a la cabeza; levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)
La cabeza y las hojas de la col, las hojas de la col (Apunte a la cabeza; levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)
¡Cómanlos; Uds. crecerán como arboles! (Imite el comer las coles; levante ambos brazos alto sobre la cabeza de la cabeza.)



Las cabezas y las hojas de las coles, Hojas de col (Apunte a la cabeza, levante los brazos derechos hacia los lados de la cabeza.)

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Libro – *Sopa de vegetales que crece*, por Lois Ehlert

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los vegetales crecen de semillas.
- Los niños aprenderán que las plantas necesitan agua y luz del sol para crecer.
- Los niños se familiarizaran con las herramientas usadas en las actividades de jardinería como el sacar la maleza.

Materiales: *Sopa de vegetales que crece*, por Lois Ehlert, 2 cabezas de col para pasarlas alrededor

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pasar alrededor la cabeza de col o secciones de la cabeza antes de leer la historia, o mientras Ud. está leyendo. Invite a los niños a sentir y oler la col al tiempo que la pasan entre ellos.
3. Lea *Sopa de vegetales que crece*.
4. Remarque y haga una lista de las herramientas del jardín. Apunte a la col como ella crece de un brote a una cabeza de col. Explique que las plantas crecen de semillas. Algunas veces, las semillas crecen dentro de un lugar en brotes antes de ser plantados en el suelo afuera.
5. Mientras Ud. está leyendo, pregunte a los niños preguntas, como:
 - a. ¿Alguien probó la col? ¿A que sabía?
 - b. ¿Alguien trabajo en una huerta? ¿Alguien ha usado una de las herramientas de jardinería en el libro?
6. ¿Qué necesitan las plantas para crecer (agua, luz del sol, sacar la maleza)?

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Cocinando una sopa de vegetales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 90 minutos

Objetivo(s):

- Los niños participarán en una actividad de cocina y aprenderán como se hace una sopa de vegetales.
- Los niños aprenderán alguna de las diferentes maneras en que la col es comida (por ejemplo, hervida, salteada, cruda en una ensalada de col, en sopa, cruda en tacos de pescado, etc.).
- Los niños probaran la sopa de vegetales.
- Los niños revisaran la historia de *Sopa de vegetales*.
- Los niños reconocerán y revisarán los diferentes vegetales en una sopa de vegetales.

Materiales: Olla sopera grande, estufa o plancha caliente, cuchillo de chef, table de cortar, tijeras (opcional), pelador de vegetales, picadores de verduras aptos para niños (opcional), sellos para manos o calcomanías, tazas pequeñas o tazones y cucharas para degustar

Preparación:

1. Juntar materiales y los ingredientes. (Ver [Vegetable Soup recipe](#) en pág. 6)

Procedimiento: (Nota: Recuerde de mantener a los niños lejos de los utensilios afilados para cortar, aparatos eléctricos, y los alimentos y superficies calientes en todo momento.)

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que hoy vamos a hacer una receta llamada Sopa de Vegetales. Pida que alguien que pruebe la sopa de vegetales antes. ¿A que sabe?
3. Recuerde a los niños la historia, *Creciendo la sopa de Vegetales*. Atraiga a los niños en conversación acerca de las frutas y vegetales que crecen en el libro, jardinería y cocina.
4. Presente cada ingrediente al tiempo que las pone en la mesa de actividad. Remarque el vegetal de la Cosecha del Mes – patata y col y pida a los niños que recuerden lo que saben de estos vegetales.
5. Pida voluntarios para que ayuden con las siguientes tareas. (Nota: Asegúrese que los voluntarios se laven las manos.)
 - a. Despedazar o cortar las hojas de la col con tijeras.



- b. Picar los vegetales con los picadores de verduras aptos para niños, o un cortador manual de arrugas con ayuda de un adulto.
 - c. Añada los ingredientes a la olla. (Nota: Asegurarse que los niños alcancen a la olla fácilmente, y que la olla este removida del fuego antes de añadir los ingredientes.)
6. Cuando la sopa este lista, ¡anime a los niños a probarla!
 7. ¡De a los niños un sello de mano o calcomanía por probar algo nuevo!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Exploración sensorial

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán el sentir, olor, gusto, color de la cabeza de col.
- Los niños aprenderán que las hojas de col crecen en capas empaquetadas, y que esas capas forman una "cabeza."
- Los niños compararan el tamaño de las hojas de la col.

Materiales: 3 cabezas pequeñas de col, tijeras, papel cuadriculado, marcadores, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Dejar una col entera, cortar una en cuartos y separar las hojas de un tercio.
3. Poner 1 hoja de col en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Muestre a los niños la col cortada y pregunte: ¿a qué se parece? Apunte a la parte externa de las capas y explique que las hojas de la col crecen estrechamente juntas en una "cabeza."
3. Pase alrededor la col cortada a los niños para que exploren.
4. De a cada niño un plato con una hoja de col. Anime a los niños a explorar las capas de las hojas de col. Pida a los niños que describan lo que sienten, huelen y el color de la col.
5. Invite a los niños que comparen los tamaños de las hojas. Pida a los niños que alineen sus hojas de la más pequeña a la más grande.
6. Provea a los niños con tijeras y anímelos a experimentar cortando formas o tiras de las hojas de col.
7. Invite a los niños a probar sus hojas de col. recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación como:
 - a. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
8. Pida a los niños que describan el sabor de la col.
9. Haga una table para registrar quien ha probado la col, y registre las descripciones de la degustación de los niños.
10. Recuerde a los niños que necesitaran lavarse las manos después de degustar y antes de continuar explorando los vegetales.
11. ¡De a los niños un sello de manos o calcomanía por explorar el vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip and <http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/tastetesttoolkitaguidetotastingsuccess.pdf>

Actividad: Receta – Sopa de vegetales

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la col preparados de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de Chef, table de cortar, pelador de vegetales, cucharas de medida, tazas de medida, olla sopera grande, abrelatas, estufa o plancha caliente

Porciones: 6 tazas



Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria, pelada
- 1 patata pequeña, pelada
- 1 betabel, pelada (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 4 tazas de caldo vegetal
- 1 cucharadita de tomillo seco u otro sazonador de su gusto
- 1 lata de 16 onzas. De tomates enteros, con jugo
- 1 taza de col (cerca de ¼ de cabeza pequeña)
- 1 calabaza de invierno (por ejemplo, butternut) o batata, pelada (opcional)
- Sa y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Picar la cebolla y moler el ajo. Dejar a un lado.
2. Cortar la zanahoria en rajas. Cortar la patata y el betabel en cuadrados (si la usa). Cortar la col. Cortar la calabaza o la batata en cubos de 1-pulgada (si los usa). Ponga todos los vegetales a un lado.
3. Caliente el aceite de oliva en una olla grande y amplia.
4. Añada la cebolla y los ajos y saltee a fuego medio, hasta que la cebolla este suave y translucida (cerca de 10 minutos).
5. Añada la zanahoria, patata, betabel (si usa), y sal. Saltee por 4-5 minutos.
6. Añada el caldo y ponga a hervir.
7. Una vez que la sopa hierva, reduzca el calor y hierva a fuego lento por 20 minutos.
8. Añada los tomates con jugo, la col, y la calabaza de invierno o la batata (si usa). Hierba a fuego lento cerca de 20 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
9. Puede la sopa, y añada un poco de sal la pimienta si desea.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Cabbage.zip

Actividad: Movimiento –Baile inmóvil

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practican el comenzar y parar.

Materiales: 4 conos o bolsas de frijoles, música, aparato para poner música

Preparación:

1. Crear un área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor.
2. Usar conos o bolsas de frijoles para crear bordes.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Diga a los niños –
 - a. Cuando la música comience, comience a bailar.
 - b. Cuando la música pare, pare rápidamente y parálcese, como una estatua. (Pida a los niños que demuestren como se ve esto.)
 - c. Cuando la música comience otra vez, comience a bailar otra vez.
3. Revise el espacio personal y los bordes con los niños.
4. Comience y pare la música cada 10-20 segundos.

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



POTATAS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las patatas son tubérculos que son miembros de la familia de las solanáceas.
- Las patatas vienen en más de 200 variedades. La variedad principal de cosecha más común americana, la patata Russet Burbank, fue nombrada por el horticultor, Luther Burbank.

- **Historia**

- Las patatas son la cosecha vegetal americana número uno y crecen comercialmente en 35 estados en los Estados Unidos de América.
- Los americanos consumen un promedio de 130 libras anuales de patatas frescas y procesadas.
- Mas de la mitad de todas las patatas son usadas por procesamiento (por ejemplo, patatas fritas) mientras que las restantes son vendidas frescas.
- Las patatas silvestres son originarias en las cadenas montañosas de los Andes y fueron primero cultivadas cerca de 7,000 años atrás.
- Alrededor de los 1400s, la patata fue el cultivo básico de los Incas y creció a lo largo del oeste Sudamericano. Los conquistadores españoles embarcaron las patatas a España a mediados del siglo XVI.
- El capitán Nathaniel Butler (Gobernador de Bermuda) embarco las primeras patatas a Norteamérica en 1621 como un regalo al Gobernador de Virginia.
- La hambruna irlandesa de patatas del 1845 al 1851 fue el resultado de un hongo que aniquilo una cosecha de patatas irlandesa, la cual fue la fuente primaria de alimentación de la mayoría de la población. Mas de un millón de irlandeses murieron y otros cuatro millones emigraron.
- En 1995, NASA cultivo el primer vegetal, la patata, en el espacio.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de patatas cocidas provee Vitamina C, carbohidratos, fibra, Vitamina B6, niacina, tiamina, y potasio.

Adaptado de: http://harvestofthemoonth.cdpd.ca.gov/documents/Summer/Potatoes/Potatoes_Educator%27s-Newsletter.pdf

Actividad: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Edades: 6 months-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el identificar números y vegetales.

Materiales: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el texto y anime a los niños a repetir después de Ud. Este texto es fácilmente memorizado y los niños podrán recitarlo después de unas pocas lecturas.
3. Practique el identificar los números. Vuelva a la página y apunte al número de la página. Pida a los niños: ¿Cual es este número? Repita esta actividad con varios números.
4. Practique el identificar los vegetales. Pida a los niños que adivinen los nombres de los vegetales que Ud. Les describa. Aquí hay algunos ejemplos:
 - a. Es larga. Es naranja. ¿Qué es esto? (zanahoria)
 - b. Crecen bajo tierra. ¿Que son ellos? (zanahorias y patatas)
 - c. Comienza con la letra "p." ¿Qué es esto? (patata)

Adaptado de:

https://books.google.com/books?id=gB_Cswl2DoQC&pg=PT162&lpg=PT162&dq=%22One+Potato:+A+Counting+Book+of+Potato+Prints%22+%2B+activity&source=bl&ots=pZXCDMXjai&sig=ACfU3U3zDhmV_l6G-EKrRhJ4CPJiuOKjtg&hl=en&sa=X&ved=2ahUKewjN2L_EjJngAhXG7oMKHVotDkk4ChDoATAcEgQIAxAB#v=onepage&q=%22One%20oPotato%3A%20A%20Counting%20Book%20of%20Potato%20Prints%22%20%2B%20activity&f=false

Actividad: "P" es por Patata

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos



Objetivo(s):

- Los niños aprenderán palabras que comienzan con la letra "P".

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores**Preparación:**

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que la palabra, "patata" comienza con la letra "P."
3. Pida a los niños que mencionen otras palabras que comiencen con "P," y registre sus ideas en el papel cuadriculado.
4. Cuelgue el papel en la clase por el mes.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip

Actividad: Sellos de patata**Edades:** 2-5 años**Tiempo:** 30 minutos**Objetivo(s):**

- Enseñar a los niños para que aprendan a hacer sellos de patata.

Materiales: 5 patatas (esto haría 10 sellos), cuchillo de cocina o sujetapapeles, toalla vieja de algodón o toalla de papel, pinceles pequeños, selección de pinturas acrílicas, tazones pequeños de agua para limpiar los pinceles, papel para imprimir (1/niño), batas (1/niño)**Preparación:**

1. Juntar materiales.
2. Cortar las patatas a la mitad, a lo largo.
3. Limpie la "cara" expuesta de la patata con una toalla/toalla de papel para remover cualquier exceso de humedad.
4. Con el cuchillo o el sujetapapeles, corte el borde de una forma (por ejemplo, triángulo) en la cara de la patata. Una vez que la forma del triángulo este delineada, comience a cortar el resto de la patata para dejar los triángulos solamente, en relieve. Ud. necesita cortar la pulpa de la patata de afuera hacia su triángulo cerca de media pulgada de profundidad alrededor de este. Una vez hecho esto, su sello está listo para pintar. Repetir este proceso con las patatas restantes. Para una guía adicional, chequee este video – <https://www.metmuseum.org/metmedia/video/metkids/metkids-create/make-a-potato-print>.
5. Configurar los impresos de patatas, pintura, pinceles y papel para sus niños.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Pida a los niños que se pongan sus mandiles.
3. Explique a los niños que las imágenes en el libre, *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, fueron hechas con las patatas. Este proceso es llamado sellando con patatas. Hoy, vamos a hacer nuestro propio sello de patatas.
4. Demuestre como hacer un sello de patata. Explique el proceso mientras lo hace:
 - a. Inmersa su pincel primero en el agua para humedecerla y luego en la pintura. (La pintura deberá estar suficientemente espesa.)
 - b. Pinte la cara de la patata.
 - c. Ponga la cara pintada del sello hacia abajo en el papel, poniendo presión uniforme a la patata con la palma de su mano.
 - d. Presione firmemente y levántela. Repita el proceso con los otros sellos.

Adaptado de: Libro – *Una patata: Un libro de sellos de patata para contar*, por Diana Pomeroy

Actividad: Receta – Patatas asadas con hierbas**Edades:** 6 months-5 años**Tiempo:** 60 minutos**Objetivo(s):**

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

Materiales: Cuchillo de chef, table de cortar, bandeja de hornear, papel aluminio, horno, cucharas de medida, tazas de medida, platos pequeños, servilletas**Porciones:** 36 tazas de, 1/3 porciones**Ingredientes**

- 4 libras de patatas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pequeño racimo de romero fresco y tomillo o 1 cucharada de romero tomillo seco
- 1 ½ cucharadita de sal

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 450 grados F. Remover el romero o tomillo desde los tallos (si los usa frescos).
2. Cortar las patatas enjuagadas en cubos de una pulgada.
3. En un tazón grande mezcle las patatas con aceite, hiervas y sal.
4. Ponga en una bandeja de hornear. Cubrir. Hornear por 30 a 40 minutos o hasta que este hecho. Sirva caliente en platos.

Adaptado de: http://harvestofthemoth.cdp.ca.gov/documents/Summer/Potatoes/Potatoes_Educator%27s-Newsletter.pdf

Actividad: Movimiento – Baile de la patata caliente-Juntos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán cantar y bailar.

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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir las líricas al “Patata caliente” en un papel cuadriculado y colgar en la pared.
3. Ver la “Patata caliente” (<https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>) para practicar las líricas y aprenda la coreografía.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Ponga la “Patata caliente” (<https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>).
3. Enseñar a los niños las líricas y coreografía de la “Patata caliente.”
4. Invite a los niños a cantar y bailar juntos.

Lirica

Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)

Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)

Patata caliente, patata caliente (patata caliente, patata caliente)

Patata, patata, patata

Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)

Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)

Tallarines fríos, tallarines fríos, (tallarines fríos, tallarines fríos)

tallarines, tallarines, tallarines

Whooo, wiggly wiggly wiggly

Whooo, wiggly wiggly wiggly

Dame eso, dame eso, dame eso, hoo

Whooo, wiggly wiggly wiggly

Whooo, wiggly wiggly wiggly

Dame eso, dame eso, dame eso

Pure de plátano, pure de plátano (pure de plátano, pure de plátano)

Pure de plátano, pure de plátano (pure de plátano, pure de plátano)

Pure de plátano, pure de plátano (plátano, plátano, plátano)

plátano, plátano, plátano

Whooo,...

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ov4-eAefurY>

Actividad: Libro- *La enorme patata*, por Aubrey Davis



Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las diferentes características de las patatas.

Materiales: *La enorme patata*, por Aubrey Davis, caja de patata

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que ellos tienen que entender que tipo de planta Ud. Lea antes de leer la historia. Muestre a los niños una caja que contenga una patata escondida dentro y la historia, *La enorme patata*. Haga que los niños escuchen las pistas para encontrar que tipo de planta pudiera crecer en la historia. Ud. Puede desear usar las siguientes pistas...
 - a. Esta planta es una raíz que comemos.
 - b. Tiene ojos por todos lados.
 - c. Es blanca por dentro.
 - d. Tiene piel marrón.
 - e. Crece con un tallo verde y llenos de hojas.
 - f. Usualmente tiene forma ovalada.
 - g. Puede hacer muchas cosas con esta planta para que sepa diferente (freír, hornear, hacerla en pure, etc.).
3. Una vez que los niños hayan adivinado correctamente la patata, muéstreselas y el libro de la bolsa.
4. Presenteles el título, el autor, y el ilustrador. Luego, ¡lea la historia en voz alta!

Adaptado de: <http://www.hubbardscupboard.org/the-enormous-kinder-garden/#TheEnormousPotato>

Actividad: Una patata, dos patatas, batata, simple Patata

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán el sentir, olor, gusto, y color de diferentes tipos de patatas.
- Los niños compararan las batatas y las patatas regulares.

Materiales: Unos diferentes tipos de patata (por ejemplo, patatas rojas, patatas azules, patatas doradas Yukón, patatas Russet, patatas Fingerling) – algunas cocidas (y cortadas en cubos grandes para probarlas) y algunas crudas (enteras), tenedores y cucharas (1/niño), servilletas (1/niño), platos (1/niño), pelador de vegetales, olla mediana para hervir las patatas, estufa o plancha caliente, papel cuadriculado, marcadores, sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Cortar las patatas en cubos grandes y hervir hasta que estén tiernas al tenedor.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente las patatas a los niños. Pídales que comparen las patatas. ¿Cómo son ellas similares? ¿Como se diferencian? ¿Tienen diferentes formas? ¿Son de diferentes colores? ¿Como son cuando las partes?
3. Ofrezca a los niños degustar las patatas cocidas. Haga que los niños comparen la textura y sabores.
4. De a los niños cucharas y tenedores para explorar la textura de las patatas cocidas, si desea. Los niños pueden hacer pure de patatas, cucharee las patatas fuera de su piel, rasque las patatas con un tenedor.
5. Haga una table comparando las batatas y las patatas.
6. ¡De a los niños un sello de mano o una calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Sweet%20Potatoes%20and%20Potatoes.zip

Actividad: Crear un recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearan un dibujo para acompañar una de las recetas que ellos prueben o ayuden a hacer este mes.
- Los niños usaran crayones, marcadores o pintura para crear su arte.
- Los niños podrán contar al resto de la clase acerca de su obra de arte.



- Los niños recordaran y conectaran sus experiencias con las patatas, y recordaran lo que ellos han aprendido durante el mes.

Materiales: 8.5x11" de papel (1 hoja/niño), crayones/marcadores/pintura y pinceles, unos tipos de patatas para mostrar

Preparación:

1. Juntar y organizar los materiales.

Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede ser repetida cada mes para las recetas protagonistas del producto de la Cosecha del mes, los cuales son hechos por o con ayuda de sus niños. ¡Al final del año, encuaderne cada libro de los niños y déjeles llevárselos a casa para compartir con sus familiares!)

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Explique a los niños que ellos crearan su propio recetario por cada una de las recetas que prueben/hagan como clase
3. Explique que cada mes cada niño decorara una página para su recetario de frutas y vegetales.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de las raíces invernales usando los vegetales de muestra como inspiración.

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

Actividad: Receta – Pure de patatas con brócoli y queso

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Cuchillo de Chef, table de cortar, tazas de medida, cacerola, estufa o plancha caliente, triturador de patatas o procesador de alimentos

Porciones: 24 porciones, 1/2 taza

Ingredientes:

- 3 libras de patatas
- 2 ¼ libras de cabezas de brócoli
- 2 ¼ tazas de queso cheddar rallado
- 1 ½ tazas de leche (1% o desgrasada), caliente
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Cortar las patatas en gajos o cubos. Añadirlas a una cacerola y cubrir con agua. Hervir hasta que estén tiernas, cerca de 15-20 minutos.
2. Cortar el brócoli en pequeños floretes y póngalos al vapor por 5 minutos, hasta tiernos.
3. Transfiera el brócoli a un tazón grande y hágalo pure con el triturador de patatas o el procesador de alimentos.
4. Añada las patatas, queso, leche, sal, y pimienta, y continúe triturando hasta llegar a la consistencia deseada. Sirva inmediatamente.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/cheesy-broccoli-potato-mash>

Actividad: Movimiento – Pasar la patata caliente

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán sus habilidades para escuchar y trabajar en reflejos.

Materiales: La bolsa de patatas o frijoles, aparato para poner la música, música

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad y formen un círculo parado.
2. Explique a los niños como el juego va:
 - a. Diga a los niños que ellos van a pasar una patata alrededor del círculo mientras la música este sonando.
 - b. Cuando la música pare, el niño que tenga la patata deberá sentarse. Cada vez que un niño se siente, pida a los niños que den un paso adelante para hacer el círculo más pequeño. Continúe hasta que no hay ni un solo niño en el círculo.
 - c. Si gusta añadir alguna variedad al juego después de la primera ronda, diga a los niños que van a jugar el juego otra vez, pero que el primer niño que agarre la patata nombrara algo que comience con la letra "A" tan pronto como sea posible antes de pasar la patata al siguiente niño. El siguiente niño debe nombrar algo que comience con "B" y así seguir. Comenzar la música y seguir las instrucciones anteriores indicadas en los pasos "a" y "b".

Adaptado de: <https://www.brighthubeducation.com/preschool-crafts-activities/119478-fun-with-potatoes/>





La cosecha produce momentos

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



Marzo

Cosechas del mes

Frijoles and Legumbres

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 LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES	Libro – Los frijoles de <i>Jody</i> , por Malachy Doyle, pág. 2	Sonido-Apagado, pág. 3	La bolsa misteriosa, pág. 3	Receta – Curry de lentejas, batata y Coco, pág. 4	Movimiento – Frijoles saltarines, pág. 4
ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES	Libro – Semillas, por Vijaya Khisty Bodach, pág. 5	Germinando legumbres (Parte 1), pág. 5	¡Secos, germinados, cocidos y más!, pág. 5	Receta – Pastel de frijoles negros, pág. 6	Movimiento – Balanceándose como una planta, pág. 7
ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES	Libro – Un frijol, por Anne Rockwell, pág. 7	Germinando legumbres (Parte 2), pág. 8	Arte de frijol, pág. 8	Receta – Salsa de frijoles pintos, pág. 8	Movimiento – Pararse/Sentarse, pág. 9
ACTIVIDADES CON LOS FRIJOLES Y LAS LEGUMBRES	Libro – <i>Jack y los frijoles mágicos</i> , por Carol Ottolenghi, pág. 9	Crear un recetario, pág. 10	Explorando as menestras, pág. p. 10	Receta – Aderezo de frijoles blancos, pág. 10	Movimiento – El baile inmóvil, pág. 11

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

MENESTRAS Y LEGUMBRES

Datos divertidos

- **Botánica**
 - Legumbres (por ejemplo, cacahuete, chicharos, arvejas, alfalfa, veza, trébol, etc.) Tienen las semillas encapsuladas que se abren a lo largo cuando están maduras.
 - Menestras secas (es decir, frijoles negros, garbanzo, soya, habas o frijol de Lima, etc.) son las semillas que crecen dentro de las capsulas.
- **Historia**
 - Las menestras fueron encontradas en la construcción de las pirámides de Egipto hace más de 4,000 años.
 - Antes de la Guerra Civil, los frijoles bayos y otras fueron usadas como alimento para el ganado y fue un alimento básico en la dieta de los 'esclavos'. Como resultado, las alubias carillas y los campos de maíz fueron preservados por las tropas de la Unión durante la guerra.
 - A pesar de que ellos llamaron a la "arveja", "frijoles bayos son un frijol y fueron una vez llamados mogete (Frances para "monja"). El "ojo" negro en el centro del frijol estuvo asociado con el atuendo de la cabeza de las monjas.
 - Alrededor de los 1900, los barcos mercaderes del Perú trajeron frijoles a California.
 - A finales de los 1920s, los frijoles se convirtieron en una cosecha valiosa de California para usarla en rotación con betabel, cebada, y otras cosechas no leguminosas porque ellas añaden nitrógeno al suelo.
 - Los garbanzos son también llamados "picos de polluelo" porque cada grano tiene un pequeño pico que se parece a un pico de polluelo.
 - Los frijoles son llamados así porque ellos tienen la forma de un riñón. Ellos son nativos de América Central y Sudamérica.
 - Las habas o frijol de Lima se originaron en el Perú 6000 A.C. y son llamadas así por el nombre de la ciudad capital, Lima.
- **Nutrición**
 - Una ½ taza de la mayoría de las variedades de los frijoles secos provee de:
 - Fibra, la cual es buena para la digestión.
 - Proteína, la cual ayuda a construir músculos y lo mantiene lleno.
 - Hierro, el cual ayuda a cargar el oxígeno alrededor del cuerpo en su sangre y le da energía.
 - Potasio, el cual ayuda a su corazón a trabajar de manera apropiada.
 - Los frijoles son también bajos en grasa.

Adaptado de: http://harvestofthemoonth.cdpd.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – Los frijoles de *Jody*, por Malachy Doyle

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los frijoles son plantados en el suelo para crear plantas de frijoles.
- Los niños aprenderán acerca de cómo los frijoles crecen durante el año.
- Los niños discutirán sobre los diferentes tipos y colores de los frijoles.

Materiales: Los frijoles de *Jody*, por Malachy Doyle

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que "hoy vamos a leer un libro acerca de los frijoles. ¿Alguien tiene un jardín en casa o en su comunidad? ¿Alguien ha plantado o hecho brotar un frijol?"
3. Lea Los frijoles de *Jody*, Mientras Ud. está leyendo, haga preguntas, como:
 - a. ¿Alguien ha probado los frijoles?
 - b. ¿A que saben?
 - c. ¿Alguien ha visto una planta de frijoles, o brote de frijol?
 - d. ¿Alguien alguna vez ha sacado los frijoles de sus capsulas?
 - e. ¿Cómo crecen los frijoles? (Los frijoles se plantarán bajo tierra, y crecerán tallos de frijol que crecerán flores y capsulas de frijol sobre el suelo.)
 - f. ¿Cuál es tu tipo o color favorito de frijol?



- g. ¿Qué tipo te gustaría hacer crecer?
4. ¡Ud. puede distribuir la historia en varios días, o conectar la historia con sus propias actividades de frijol de la clase, como parte de una exploración sensorial con la tierra, o una actividad de brote de frijol!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beans.zip

Actividad: Sonido-Apagado

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán que los frijoles tienen el sonido "i" en su nombre.
- Los niños serán capaces de decir otras palabras que también tengan el sonido "i".

Materiales: Papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Hable con los niños acerca de cómo los "Frijoles" tienen el sonido "i" en su nombre.
3. Pregunte a los niños que digan otras palabras que también tengan el sonido "i" (¡o incluso otras frutas y vegetales! ¿Qué acerca de las "betabeles" o "batatas")? Escriba sus respuestas en el papel cuadriculado, y cuélguelo en la clase por todo el mes.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beans.zip

Actividad: La bolsa misteriosa

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán identificar las menestras como pequeños vegetales de forma oval.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de los frijoles.

Materiales: 1 bolsa de frijoles secos (negros, bayos, blancos, garbanzo, etc.), 1 lata de frijoles (de preferencia de la misma variedad de los frijoles secos), 1 bolsa o caja, platos (1/niño)

Preparación:

1. Ponga unos cuantos frijoles secos en la bolsa o caja.
2. Abra la lata de frijoles, enjuague, y ponga unas pocas en cada plato (1/niño).

Procedimiento:

- a. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
- b. Explique a los niños que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos. Si esta es la primera actividad referente a la degustación de alimentos, hable a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación, como:
 - a. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
- c. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengán 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 y adivine que vegetal es. Después de que todos hayan adivinado, revele al nabo. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas o correctas.
- d. Pase los platos de frijoles enlatados. Anime a cada niño a mirar, tocar y oler sus frijoles. Hable acerca de los frijoles preguntando las siguientes preguntas y otras que guste.
 - a. ¿Son los frijoles una fruta o un vegetal?
 - b. ¿De qué color son?
 - c. ¿Qué forma tienen?
 - d. ¿Cómo se siente su exterior?



- e. ¿Son pesados o ligeros?
 - f. ¿Son suaves o duros?
 - g. ¿Alguien ha probado frijoles?
 - h. ¿Qué tipo de frijoles han probado?
- e. Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar sus frijoles. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación. Pregunte a los niños:
- a. ¿Son los frijoles suaves o crujientes?
 - b. ¿A que saben?
- f. Opcional: Crear una tabla para los niños un documento que diga si “les gusta” el nabo o “no les gusta todavía”. Una tabla de muestra está incluida al final de este documento.

Adaptado de: *La huerta al calendario ECE May HOTM y*

<http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/tastetesttoolkitaguidetotastingsuccess.pdf>

Actividad: Receta – Curry de lentejas, batata y Coco

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 35 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abridor de latas, cucharas de medida, taza de medida, cacerola, estufa o plata caliente, licuadora de mano o licuadora entera (opcional)

Porciones: 16

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de coco u otro aceite vegetal
- 2 tazas de cebollas picadas
- 2 tazas de lentejas rojas secas
- 2 batatas medianas, cortadas en cubos de 1-pulgada
- 2 zanahorias grandes, cortadas a lo largo y picadas
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida
- ¼ taza de leche de curry en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 cucharaditas de sal
- Pimienta negra recién molida
- 7 tazas de caldo vegetal o agua
- 2 latas de leche de coco
- 4 tazas de arroz moreno cocido

Procedimiento:

1. Caliente el aceite en una cacerola sobre fuego medio.
2. Saltee la cebolla hasta que este medio dorado.
3. Añada las lentejas, patatas, zanahorias y condimentos. Remueva hasta combinar bien todo.
4. Añada el agua o caldo y lleve a hervir.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 25 minutos, o hasta que las lentejas y la batata estén suaves.
6. Echar la leche de coco.
7. Opcional: Use la licuadora manual o la licuadora completa para licuar a la consistencia deseada.
8. Sirva sobre arroz moreno.

Adaptado de: <https://detoxinista.com/vegan-lentil-sweet-potato-curry/>

Actividad: Movimiento – Frijoles saltarines

Edades: 3- 5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de los frijoles a través del movimiento.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:



1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique que Uds. jugaran un juego llamado, "Los frijoles saltarines." Cuando Ud. les llame por el nombre de un frijol, los niños harán cierto ejercicio.
3. Enseñe a los niños los ejercicios asociados con el frijol –
 - a. Frijoles rojos = jases
 - b. Garbanzo = saltar en su sitio
 - c. Alubias carillas = correr en su sitio
 - d. Habas = balancearse en un pie
 - e. Frijol pinto = ponerse en cuquillas, tocar los dedos de los pies, saltar
4. Nombrar (al azar) a una variedad de frijol y hacer el ejercicio conectado al él.
5. Hacer el ejercicio por 30 segundos.
6. Para incrementar la dificultad para niños mayores, haga que cierren los ojos mientras se balancean o incremente la velocidad de la actividad.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Libro – Semillas, por Vijaya Khisty Bodach

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán un mejor entendimiento de las semillas.

Materiales: Semillas, por Vijaya Khisty Bodach

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea Semillas, por Vijaya Khisty Bodach. Luego que Ud. termine de leer el libro, pregunte a los niños las siguientes preguntas:
 - a. ¿Por qué las plantas necesitan semillas?
 - b. ¿Qué necesitan las semillas para crecer?
 - c. ¿Cómo se dispersan las semillas?
 - d. ¿En qué parte de la planta crecen las semillas?
 - e. ¿Cuáles son algunos ejemplos de semillas que comemos?

Adaptado de: N/A

Actividad: Germinando legumbres (Parte 1)

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán sobre los brotes de los frijoles
- Los niños medirán los brotes tanto como crezcan.
- Los niños podrán describir como crecen los frijoles.

Materiales: Bolsas de plástico herméticas (1/niño o 1/grupo de niños), papel toalla, frijoles secos (3-4/bolsas) – lima beans trabaja muy bien.

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Remojar los frijoles secos durante la noche y secar.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que la clase va a hacer un experimento con los brotes de los frijoles germinados.
3. Los niños mojarán una toalla de papel en agua (deberán humedecer, no gotear) y ponerlo en la base de la bolsa plástica.
4. Los niños pondrán unas cuantas habas en cada bolsita, se aseguraran que estas toquen el papel húmedo.
5. Ponga la bolsa cerca de una ventana, o sujételas a la ventana con una cinta adhesiva. Si los papeles toalla parecen secos después de un día o dos, remójelos – refrésquelos con un pulverizador, o con papeles toalla y remojarlos.



6. Los frijoles deberán comenzar a germinar en uno o dos días – ¡vean cuantos brotes hay! Puede medir los brotes cada día, y anotar cuanto crecen.

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beans.zip

Actividad: ¡Secos, germinados, cocidos y más!

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños compararan como se siente, el sabor y color de frijoles distintos.
- Los niños compararan los tamaños de los frijoles y sus formas.
- Los niños compararan frijoles secos y cocidos y germinados.

Materiales: Unos pocos habas que hayan germinado (use frijoles de la actividad anterior "Frijoles germinados"), unos pocos frijoles que este todavía encapsulados (por ejemplo, frijoles verdes ejotes), 1 lata de frijoles negros, 1 lata de habas, 1 lata de garbanzo, papel cuadriculado, marcadores, platos (1/niño), cucharas (1/niño), sellos de mano o calcomanías

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Frijoles germinados (*Note: Los brotes son considerados un alimento potencialmente peligroso y por eso no deben servirse a los niños.*)
3. Abra las latas de frijoles. Ponga una variedad de frijoles en cada plato para que cada niño pruebe.
4. Arregle frijoles en una "mesa sensorial" (donde los niños puedan explorarlos).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a explorar diferentes tipos de frijoles.
3. Invite a los niños a explorar los frijoles en la mesa sensorial.
4. Pida a los niños que describan como los frijoles secos son iguales y a la vez diferentes.
 - a. ¿Son del mismo tamaño?
 - b. ¿Son del mismo color?
 - c. ¿Tienen diferentes texturas?
5. Haga que los niños comparen los frijoles germinados con los secos.
 - a. Pida a los niños que describan en que se diferencian.
 - b. ¿De dónde vienen los brotes germinados?
 - c. Describa como los frijoles son semillas, y los gérmenes vienen de regar las semillas para conseguir que ellos crezcan.
6. Haga que los niños exploren las capsulas del frijol.
 - a. Ábralas, o haga que los niños abran las capsulas para revelar los frijoles de dentro.
 - b. Pregunte a los niños: ¿Cuántos frijoles hay en una capsula?
 - c. ¿Estos frijoles se ven iguales a los secos o los germinados?
7. Pase los platos con los frijoles enlatados (1/niño). Explique que los frijoles secos no son comestibles, ¡pero que cocinándolos se hacen buenos para comer! (Explique que los frijoles enlatados son frijoles que han sido cocidos y enfriados.)
 - a. Haga que los niños comparen como se ven y se sienten los frijoles cocidos con los secos o los germinados.
 - b. Anime a los niños a que prueben los frijoles.
8. ¡Ofrezca a los niños un sello de mano o calcomanía por explorar un nuevo vegetal!

Adaptado de: http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Beans.zip

Actividad: Receta – Pastel de frijoles negros

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 1-2 horas

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles negros preparados de una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, abrelatas, cucharas de medida, tazas de medida, tazón grande, cuchara para mezclar, horno, bandeja de hornear de 9x13 pulgadas, procesador de alimentos (si hace la base del pastel desde cero), 2 bases para pastel congeladas de harina entera (opcional)

Porciones: 24

Ingredientes:



- Base de pastel (si quiere hacerlo desde cero):
 - 1 tazas de harina preparada
 - 1/2 taza de harina de maíz
 - 1/2 taza de harina entera
 - 3/8 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de azúcar
 - 1/2 taza de mantequilla
 - 4 cuchara de agua fría
- Relleno:
 - 4 latas de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
 - 1 taza de cebollas, picadas
 - 1, lata de 16 onzas de tomates cortados (escurridos)
 - 6 tazas de maíz congelado (cerca de 16 onzas.), atemperado
 - 2 cucharadita de ajos en polvo, de comino y del chili en polvo
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra
 - 2 tazas de queso cheddar, rallado

Procedimiento:

1. Base del pastel (si quiere hacerlo desde cero):
 - a. Combine las harinas, la harina de maíz, sal y azúcar en el tazón del procesador de alimentos. Pulse para combinar.
 - b. Cortar la mantequilla en trozos, luego añadirlos al procesador de alimentos y pulsar hasta que la mezcla parezca un arenado grueso.
 - c. Añadir el agua fría lentamente. De preferencia, use justo lo suficiente para que la masa sea consistente.
 - d. Engrase una fuente de 9x13 pulgadas y presione la masa en la base de la fuente y 3/4 de pulgada a los lados de la fuente.
2. Relleno: Mezclar todos los ingredientes juntos en un tazón grande, excepto el queso cheddar.
3. Si hace la base del pastel de cero, reparta el relleno de manera uniforme en la fuente y al final el queso cheddar.
4. Si usa una base congelada comprada en la tienda, reparta la mitad del relleno en una base de pastel y luego la mitad del queso. Repetir con la segunda base.
5. Hornear por 45 minutos a 350 grados F, hasta que doren.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/dry-beans-cafeteria.pdf>

Actividad: Movimiento – Balanceándose como una planta

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el balanceo.

Materiales: 1 marcadores (<http://bit.ly/SpotMarkers>) o bolsa de frijol/niño

Preparación:

1. Crear un área para actividades suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse en ella.
2. Disperse marcadores/bolsas de frijoles dentro del área.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Pida a los niños –
 - a. ¿Las plantas son libres de moverse alrededor como la gente?
 - b. ¿Qué es lo que hacen en un día lluvioso o ventoso?
3. Diga a los niños que las plantas tienen balance a pesar del clima. Vamos a practicar el balanceo como plantas. Luego invítelos a encontrar un marcador/bolsa de frijol para pararse/al lado.
4. Desafíe a los niños a probar los siguientes balanceos –
 - a. Parada en una pierna: Pararse en un pie y mantenerse por 3 segundos.
 - b. Parada tipo Kimbo: Cruzar una pierna sobre la otra y tocar con un dedo el piso. Estirar sus brazos a los lados para ayudarse al balanceo. Mantenerlo por 3 segundos. Intentar con la otra pierna. Mantenerla por 3 segundos.
 - c. Parada de la cigüeña: Balancear en 1 pie, luego ponga el otro pie a un lado de su rodilla. Ponga ambos brazos a los lados para ayudarse en el balanceo. Manténgalo por 3 segundos. Probar con la otra pierna. Mantenerlo por 3 segundos.



- d. Balanceo a los lados: Estire los brazos a los lados, luego levante 1 pierna derecho hacia un lado. Manténgalo por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna.
- e. Balanceo hacia atrás: Estire sus brazos a los lados. Levante 1 pierna hacia atrás (que la pierna esta paralela al piso) mientras Ud. se inclina hacia adelante. Manténgalo por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna. Manténgalo por 3 segundos.
- f. Balanceo hacia adelante: Estire sus brazos a los lados. Levante 1 pierna delante suyo. Apunte sus dedos y mantenga la posición por 3 segundos. Inténtelo con la otra pierna. Manténgalo por 3 segundos.

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

Actividad: Libro – Un frijol, por Anne Rockwell

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán comprensión de lectura recontando una historia.

Materiales: Un frijol, por Anne Rockwell, secuencia de tarjetas (la secuencia de tarjetas se puede encontrar en la pág.)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Imprimir y recortar la secuencia de tarjetas.

Procedimiento1:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea el libro, Un frijol, por Anne Rockwell.
3. Después de leer la historia, pida un voluntario para recontar la historia usando la secuencia de cartas.
4. Relea la historia a la clase para chequear si ellos están correctos.

Adaptado de: <http://www1.pgcps.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=175560>

Actividad: Germinando legumbres (Parte 2)

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que los frijoles necesitan para germinar.

Materiales: N/A

Preparación: N/A

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a sus niños que chequearan los frijoles que germinaron la semana pasada.
3. Discutan que necesitan los frijoles para germinar (y todas las semillas, de qué manera) –
 - a. Agua
 - b. Calor
 - c. ¿Luz solar/Luz? ¡La verdad, que, para poder germinar, la semilla no necesita luz! Pero, para poder crecer ya producir comida en la planta (fotosíntesis), el frijol eventualmente necesitara luz luego de germinar.
 - d. ¿Tierra? La verdad, que, para poder geminar, los frijoles no necesitan tierra. Pero después de germinar, el frijol necesitara tierra, la cual contiene importantes nutrientes que la ayudan a crecer y dan a sus raíces una casa estable.
4. Continúe chequeando los frijoles cada día.

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Arte de frijol

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de los mosaicos.



- Los niños aprenderán a hacer un mosaico de frijoles.

Materiales: Cartón (1/niño), pegamento (tipo Elmer), brochas para pintar (1/niño), Una bolsa grande de frijoles secos variados, tazones pequeños (1/grupo de niños), lápices (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que hoy van a hacer un mosaico usando diferentes tipos de frijoles. Un mosaico es un tipo de arte hecho pegando pequeños objetos de diferentes colores a una superficie creando un molde o imagen. Uds. pueden hacer un mosaico de piezas de vidrios de colores o piedras, y miles de años atrás, los Romanos hicieron hermosos mosaicos de esta manera en paredes y pisos.
3. Revise como usar el pegamento apropiadamente y como compartir los materiales. Los niños podrían querer planear su diseño antes de comenzar a pegar. Ellos podrán acomodar los frijoles para ver cómo les gustan, o hacer un borrador con un lápiz y luego pegar los frijoles sobre el dibujo.
4. Asegurarse que los niños pongan sus nombres en la parte de atrás de sus cartones, para que Ud. pueda llevar un registro de que trabajo pertenece a quien.
5. *Adaptado de:*

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Receta – Salsa de frijoles pintos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles pintos preparados de una nueva manera.

Materiales: Tazón mediano para mezclar, cucharón, cucharas de medida, taza de medida, cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño)

Porciones: 8

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles pintos enlatados (escurridos y enjuagados)
- 1 taza de Maiz congelado
- Zumo de 1 limón verde
- ½ de una cebolla, picada
- 1 tomate, picado
- 1 cucharadita de vinagre de vino rojo
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Cilantro fresco, picado (opcional)
- ½ de un avocado, picado (opcional)

Procedimiento:

1. Reunir todos los ingredientes.
2. Servir con los vegetales cortados (por ejemplo, bastones de zanahoria, bastones de apio, bastones de pepino, bastones de jícama) o nachos horneados (<https://www.foodnetwork.com/recipes/food-network-kitchen/baked-tortilla-chips-recipe-2102979>).

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Movimiento – Pararse/Sentarse

Edades: 4-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca del por qué las menestras son saludables a través del movimiento.

Materiales: Papel cuadriculado y marcadores



Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Escribir los "Datos divertidos de la Nutrición" acerca de los frijoles (ver pág. 2) en papel cuadriculado.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a aprender el por qué las menestras son saludables y luego ponga a prueba sus conocimientos mientras juegan un juego.
3. Revise los "Datos divertidos de la Nutrición" acerca de las menestras con los niños.
4. De las instrucciones del juego de verdadero/falso. Diga a los niños, "Voy a leer las siguientes oraciones y quiero que Uds. se paren si piensan que la oración es verdadera y se queden sentados si piensan que la oración es falsa."
 - a. Las menestras son buenas para tus músculos y te llenan. (Verdadero. Las menestras tienen toneladas de proteínas, las cuales ayudan a crecer los músculos y nos mantienen llenos.)
 - b. Las menestras son malas para tu estómago. (Falso. Las menestras tienen mucha fibra, la cual es buena para tu sistema digestivo.)
 - c. Las menestras te dan energías. (Verdadero. Las menestras tienen mucho hierro, el cual ayuda a acarrear el oxígeno alrededor del cuerpo en tu sangre. El no tener suficiente hierro te hace sentir cansado.)
 - d. Las menestras son buenos para tu corazón. (Verdadero. Las menestras tienen mucho potasio, el cual es bueno para que tu corazón trabaje apropiadamente.)
 - e. Las menestras tienen mucha grasa. (Falso. Las menestras son en verdad bajas en grasa.)

Adaptado de:

http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/harvest_lessons_upper_valley_farm_to_school_%EF%80%A7_beans.pdf

Actividad: Libro – *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños entenderán mejor la historia de Jack y los frijoles mágicos a través de la actuación.

Materiales: *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi, accesorios para su actuación (por ejemplo, huevos plásticos de Pascua de color amarillo, papel marrón para los tallos, arpa, etc.)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *Jack y los frijoles mágicos*, por Carol Ottolenghi.
3. Cuente a los niños que Uds. actuarán como Jack y los tallos. Pida a los niños por voluntarios para ser los "personajes" de su obra. El profesor podrá actuar como el narrador mientras los niños actúen la historia. Provea a los niños con los accesorios que necesiten para actuar la historia.

Adaptado de: <https://www.pre-kpages.com/jack/>

Actividad: Crear un recetario

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños crearán una imagen para acompañar una de las recetas que probaron o que ayudaron a hacer este mes, los niños usarán crayones, marcadores o pintura para crear su arte.
- Los niños podrán contar al resto de la clase acerca de su obra de arte.
- Los niños recordarán y conectarán sus experiencias con los frijoles, y recordarán lo que aprendieron durante el mes.

Materiales: papel de 8.5x11" (1 página/niño), crayones/marcadores/pintura y pinceles, unos pocos tipos de menestras para muestra.

Preparación:

1. Ordene los materiales.

Procedimiento: (Nota: Esta actividad puede repetirse cada mes para las recetas que figuran como producto de la Cosecha del Mes, los que han sido hechos por o con ayuda de sus niños. ¡Al final del año, encuaderne cada libro de los niños y permítalos llevárselos a casa para compartir con sus familias!)



1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Explique a los niños que ellos crearan su propio recetario con cada una de las recetas que hayan probado/hecho en clases.
3. Explique que cada mes cada niño decorara una página para su recetario de fruta o vegetal.
4. Anime a los niños a dibujar/pintar imágenes de frijoles usando los vegetales en muestra como inspiración.

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

Actividad: Explorando las menestras

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de las menestras es usando sus 5 sentidos.

Materiales: 1 lata de cada uno de las siguientes menestras, escurridos y enjuagados: garbanzo, frijoles rojos, habas, and alubias carillas, platos (1/niño), cuchara, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Poner 1 de cada variedad de frijoles en cada plato.
3. Hacer una tabla de unos 4x5 cuadros en el papel cuadriculado. Etiquetar las columnas con las variedades de frijol: habas, frijol rojo, garbanzo, alubias carillas. Etiquetar las hileras: mirar, sentir, tocar, oler y probar.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.
2. Explique a los niños que "hoy nosotros exploraremos los diferentes tipos de menestras usando nuestros 5 sentidos – mirando, sintiendo, tocando, oliendo y probando." Apuntar a cada uno de nuestros sentidos en su cuerpo mientras lo haga. (Use esto como una oportunidad de presentar los sentidos a la clase, si es que no los han aprendido todavía.)
3. Pase 1 plato de menestras a cada niño.
4. Invite a los niños a explorar las habas en sus platos usando sus 5 sentidos. Pregunte – ¿Cómo se ven las habas? ¿A que suenan? ¿A que saben? ¿Cómo huelen? ¿Cómo se sienten?
5. Anote las observaciones de los niños Enel papel cuadriculado. Repita este proceso con las menestras restantes. Discuta la similitudes y diferencias con la clase.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Winter/021712/ED_DryBeans_%20Newsletter_Final.pdf

Actividad: Receta – Aderezo de frijoles blancos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los frijoles blancos preparados de una manera nueva.

Materiales: Procesador de alimentos o licuadora, tazas de medida, cucharas de medida, tazón mediano

Porciones: 6

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de zumo de limón
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ cucharadita de pimienta o al gusto
- 1-2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajos en polvo
- 2 latas de frijoles blancos (Nota: Frijoles blancos, frijoles canelina, alubias blancas o baby habas pueden ser usadas)

Procedimiento:

1. Poner las menestras, ajos, zumo de limón y aceite de oliva en el procesador de alimentos o use una licuadora manual. Pulse hasta que la mezcla esta picada en trozos grandes o cremosa dependiendo en la consistencia deseada. Aderece con sal y pimienta al gusto.
2. Transfiera el pure de menestras a un razón pequeño.
3. Sirva con vegetales y/o tajadas de pita de harina entera.

Adaptado de: Boulder County Public Health HEAL training

Actividad: Movimiento – El baile inmóvil



Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el comenzar y parar.

Materiales: 4 conos o bolsas de frijoles, música, aparato para escuchar música

Preparación:

1. Crear una área de actividad suficientemente grande para que todos los niños puedan moverse alrededor.
2. Use conos o bolsas de frijoles para crear bordes.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Diga a los niños –
 - a. Cuando la música comience, comiencen a bailar.
 - b. Cuando la música pare, paren rápidamente y parálíense como una estatua. (Pida a un niño que demuestre como esto se ve.)
 - c. Cuando la música comience otra vez, los niños comienzan a bailar otra vez.
3. Revise su espacio personal y sus bordes con los niños.
4. Comience y pare la música cada 10-20 segundos.

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



Tengo un frijol. Es seco y liso



I had one bean. It was dry and smooth

Lleno un vaso de papel con tierra y pongo mi frijol dentro



I filled a paper cup with soil and put my bean inside.



I gave it water. The sun shone on it. The plant grew



One day there were lots of bean pods on my bean plant.

Lo riego. El sol brilla en él. La planta crece

Un día había muchas vainas en mi planta de frijol



Harvested produce comments

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Abril

Cosechas del mes

Vegetales primaverales

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

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana para ir a la par con su tiempo de jardinería seminal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>Lechuga</i> , por Diana Kizlauskas, pág. 2	Armando una ensalada, pág. 3	Clasificando sus vegetales primaverales, pág. 3	Receta – Vinagreta italiana hecha en casa, pág. 3	Movimiento – El conejo dice, pág. 4
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>La zanahoria Gigante</i> , por Jenn Peck, pág. 4	Armando un huerto, pág. 5	Deje crecer, pág. 5	Receta – Aderezo ranchero hecho en casa, pág. 6	Movimiento – Tazón de ensalada, pág. 6
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>¿Como crece tu ensalada?</i> , por Francie Alexander, pág. 6	Prueba de degustación de la lechuga, pág. 7	Observe y dibuje, pág. 7	Receta – Pesto de verduras de primavera, pág. 8	Movimiento – La pose triangular del Canguro, pág. 8
ACTIVIDADES CON LOS VEGETALES PRIMAVERALES	Libro – <i>El batido de Oliver</i> , por Vivian French pág. 9	Repensar tu bebida, pág. 9	Creciendo Micro vegetales, pág. 9	Receta – Batido de acelga suiza, pág. 10	Movimiento – Pose de la luna creciente, pág. 10

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

SPRING GREENS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las verduras de primavera se refieren a las primeras verduras verdes de la estación e incluyen rúcula, lechugas, acelga suiza, hojas de diente de león, escarola, berros de agua, para nombrar algunos.
- La mayoría de las verduras de primavera toleran bien el frío. Sin embargo, si las temperaturas bajan cerca del punto de congelación, cubra las plantas con cubiertas flotantes ligeras de plástico (disponibles en los centros de jardinería) o con una sábana que se asegure sobre las plantas. También puede cubrir las plantas con macetas. Para un recipiente de plantas grandes, póngales una bolsa de basura plástica sobre toda la maceta. Cubriendo las plantas puede ayudarlas a mantener la temperatura que rodea a las hojas 3 a 5 grados más cálidas.
- Pulgas, babosas, y ocasionalmente orugas pueden ser una peste para las plantas algunas veces. Cubiertas flotantes ligeras pueden prevenir a los insectos de sus ataques a las plantas, pero permitirán entrara a la luz y el agua. Es de mucha importancia mantener a las plantas regadas. Los vientos de la primavera y el incremento de la luz solar pueden secar las hojas y la tierra.
- Como los días se hacen más largos y las temperaturas se elevan en junio, los vegetales verdes frecuentemente se tornan duros y amargos, y la mezcla de calor, y clima seco puede acabar con la cosecha.

- **Historia**

- Rúcula se apoda "ensalada cohete", lo cual es derivado de la palabra latina Eruca, que significa oruga, desde que algunas variedades de la rúcula tienen tallos peludos. La rúcula es un miembro de una de las familias dominantes en nuestro sistema alimenticio: Brassicaceas; brócoli, col rizada y nabos están también en esta familia. Es nativa de Europa y Asia Oriental y fue introducida a los Estados Unidos por los colonos.
- La palabra "lechuga" es derivada de la palabra latina Lactuca, la cual se deriva de lactus, que a su vez significa "leche." Este nombre fue designado por la resina blanca que los tallos segregan cuando son cortados. La lechuga es una miembro de la familia de los Asteráceas, tanto como los alcauciles, caléndulas y girasoles. Es nativa del Mediterráneo este y cuenta con más de 100 variedades. Miles de años atrás, era mayormente cultivada por los aceites que sus semillas producían. Christopher Columbus introdujo variedades de lechuga a Norteamérica durante su segundo viaje en 1493.
- La gente tiene muchos nombres para la acelga suiza que incluye betabel plateada, col rizada romana, y espinaca fresada. Este vegetal primaveral alto es parte de la familia de los Cheniopodiaceas (pata de ganso) – llamada así porque sus hojas recuerdan la pata de un ganso. Otros miembros son los betabeles y las espinacas. La acelga puede ser cosechada mientras las hojas son aún jóvenes y tiernas o cuando son grandes y tienen un tallo más fuerte. Ud. puede cosechar de la misma planta varias veces y le crecerán hojas nuevas.

- **Nutrición**

- Las verduras de primavera proveen una excelente fuente de vitaminas K, A, C y ácido fólico.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemoth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/mixed_greens_educator.pdf y

http://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Summer/SaladGreens/Salad%20Greens%20-%20Educator%27s%20Newsletter_Final.pdf, <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf> y

https://www.chicagobotanic.org/plantinfo/spring_greens_success_cool_season_edibles

Actividad: Libro – *Lechuga*, por Diana Kizlauskas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como plantar un huerto.
- Los niños entenderán la importancia del compartir.

Materiales: *Lechuga*, por Diana Kizlauskas

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que hoy vamos a leer un libro acerca de plantar una huerta. Pregunte a los niños si ellos alguna vez han plantado algo y observado como creció.



3. Lea la *Lechuga*. Mientras Ud. este leyendo, apunte a las diferentes partes del libro para ayudar a los niños a interesarse en la historia:
 - a. En la página 3, apunte a la palabra “creció” y explique que eso significa que la lechuga fue una ve pequeña y ahora es muy grande.
 - b. En la página 23, pregunte cuantos niños saben que la lechuga está enferma.
 - c. Al final del libro, apunte que el conejo comparte todas sus lechugas con sus amigos para hacerlos feliz. Discuta como los conejos se siente y el por qué.
 - d. Pregunte a los niños si ellos han alguna vez compartido algo que a ellos les gustaba y como se sintieron.

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

Actividad: Armandando una ensalada

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán a como prepara una ensalada.
- Los niños tomara turnos en conversaciones e interacciones con los otros y practicar modales como un por favor y unas gracias.

Materiales: Papel, fruta y recortes de vegetales, cinta adhesiva, marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Encontrar imágenes de frutas y vegetales que se pueden añadir a una ensalada en las revistas y cortarlas.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Diga a los niños que se sienten con hambre le den ideas acerca de lo que deberían comer.
3. Pregunte a los niños si tienen ganas de algo saludable y verde. Luego pregunte a los niños que alimento es verde y saludable.
4. Una vez que los niños tengan una idea de una lechuga en sus mentes, pregúnteles que tipo de comidas se pueden hacer con lechugas.
5. Pregunte
6. Pregunte a los niños con que quieren hacer una ensalada y que Ud. necesita de su ayuda.
7. Dibuje un tazón en un papel cuadriculado.
8. Diga a los niños que ellos deben practicar el tomar turnos para que cada niño comparta un ingrediente a la ensalada.
9. Pida voluntarios para escoger ingredientes para añadirlos a la ensalada y tenerlos pegados en el tazón.
10. Cuando los niños traigan los ingredientes, hágalos practicar buenas maneras al pedir los ingredientes de Ud. diciendo por favor y gracias.

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

Actividad: Clasificando sus vegetales primaverales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán identificar las similitudes y diferencias y organizar los diferentes tipos de lechuga.
- Los niños serán capaces de contar e identificar cuantas piezas de lechuga tienen.

Materiales: Una mezcla de diferentes verduras de primavera (por ejemplo, lechugas de hojas verdes, rúcula, escarola, acelga suiza, etc.), tazones (1/niño)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar y secar las verduras primaverales.
3. Agrupar una mixtura de diferentes tipos de verduras primaverales en tazones para cada niño.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. De a cada niño un tazón de verduras primaverales verdes.



4. Explique a los niños que hay muchos diferentes tipos de verduras de primavera verdes y Ud. quiere que ellos vean como algunos tipos son similares y otros diferentes.
5. Haga que los niños expliquen que significa si algo es similar y que significa si algo es diferente.
 - a. Pida a los niños que identifiquen lo que es similar acerca de dos objetos en la habitación y expliquen por qué.
 - b. Haga lo mismo con dos objetos que son diferentes.
6. Haga que los niños arreglen las verduras primaverales en pilas basadas en que es lo que ven como similitudes y diferencias.
 - a. Pida a los niños que le digan el por qué ellos escogieron agrupar las piezas de verduras de la manera que lo hicieron.
 - b. Haga que los niños cuenten cuantas piezas de verduras primaverales hay en cada pila.
 - c. Pregunten a los niños que los diferentes colores de verduras podrían saber de igual o diferente manera y por qué.
 - d. Invite a los niños a probar sus verduras y pregúnteles cual prefieren y si sus conjeturas acerca de sus sabores entre igual o diferente eran correctas.

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

Actividad: Receta – Vinagreta italiana hecha en casa

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran las verduras primaverales preparadas en un modo diferente.

Materiales: Recipiente con tapa hermética que hagan juego, tazas de medida, cucharas de medida

Porciones: 16

Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de vinagre de vino rojo
- 2 cucharadas de sazónador italiano (o 1/2 cucharada de cada uno de lo siguiente: albahaca, tomillo, romero y orégano)
- 1 cucharadas de mostaza Dijon o mostaza de grano entero
- Sal y pimienta (al gusto)

Procedimiento:

1. Poner todos los ingredientes en un recipiente con tapa hermética y agitarlo.
2. Vea *Examen de prueba de la lechuga* (pág. 7) por instrucciones en como probar el aderezo con sus niños.

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

Actividad: Movimiento – El conejo dice

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán realizar actividades que combinen y coordinen movimientos en sus músculos grandes.

Materiales: N/A

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Desarrollar una lista de movimientos que los conejos podrían hacer para el juego (por ejemplo, “hacer un gran salto,” “hacer dos pequeños saltos,” “contraer sus narices,” “contonear sus orejas,” etc.)
3. Crear un área de actividades donde Uds. puedan jugar el juego.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Pida a los niños que se dispersen mirándolo.
3. Explique cómo jugar lo que el Conejo Dice:
 - o El Conejo Dice, es una versión modificada de Dice Simón. Pregunte si alguien alguna vez a jugado Dice Simón.
 - o Cuando “El Conejo dice hacer un gran salto,” los niños saltaran un gran salto. Enfatique si Ud. dice “hacer un gran salto,” pero si el conejo no lo dice, los niños no están permitidos de saltar. Si un niño salta, sin que el conejo lo diga, ese niño deberá sentarse.
 - o Pregunte si los niños tienen alguna pregunta antes de comenzar el juego.
4. Juegue el juego hasta que solo un niño quede parado.

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



Actividad: Libro – *La zanahoria Gigante* por Jenn Peck

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán las partes de la planta, donde crecen y que comen.

Materiales: *La zanahoria Gigante* por Jenn Peck, papel cuadriculado, papel blanco simple (4 páginas engrapadas/niño)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Dibujar un diagrama de una planta de zanahoria (<https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-diagram-showing-parts-carrot-whole-360066287>) y una planta de tomate (<https://www.shutterstock.com/image-vector/illustration-showing-parts-tomato-plant-212615491>).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea *La zanahoria Gigante*. Muéstrelas los diagramas de las plantas que dibujo. Use esto para platicar acerca de las partes de las plantas con sus niños.
3. Pregunte a los niños –
 - a. ¿Qué parte de las plantas crecen sobre la superficie?
 - b. ¿Qué partes crecen bajo la superficie?
4. Haga diarios de las partes de las plantas para sus niños.
 - a. Guíe a sus niños en cómo hacer unos diarios con papel blanco simple con 4 páginas (la primera página servirá con portada).
 - b. Para hacer la portada en sus diarios, pida a los niños que dibujen una planta.
 - c. Sobre el curso de una semana, pida a los niños que dibujen que parte de la planta ellos comen en cada comida. Por ejemplo, ¿si ellos comen frutas con el desayuno? ¿Tubérculos con la cena? ¿Hojas con la merienda? Muestre los diarios al final de la semana.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/lettuce-wrap-recipe-lesson-plan.pdf>

Actividad: Armandando un huerto

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán dibujar y compartir materiales.

Materiales: Papel blanco simple, crayones, marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Lea la *Lechuga*, por Diana Kizlauskas a sus niños (vea la pág. 2).
3. Cuente a los niños que ellos podrán dibujar una huerta por sí mismos ahora.
4. Platique como se ven las huertas use el libro y otras imágenes para estimular a los niños.
5. De a cada niño un pedazo de papel y de a cada grupo materiales de dibujo para que así practique el compartir.
6. Pida a los niños añadir ciertas cosas a sus imágenes de, como...
 - a. Dibuje zanahorias en una línea.
 - b. Dibuje una gran cabeza de lechuga.
 - c. Dibuje un maíz.
 - d. Dibuje flores multicolores.
7. Otra opción es hacer que ellos escojan un vegetal en particular para dibujar o solo dibujar y colorear la cabeza de la lechuga.
8. Permita que los niños dibujen y pregúnteles acerca de lo que dibujan en sus huertos.

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

Actividad: Deje crecer



Edades: 3-5 años

Tiempo: 5-10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños podrán observar y experimentar con como las cosas crecen.
- Los niños podrán buscar información de los otros.

Materiales: Corazones de lechuga romana, agua, recipientes poco profundos (1/grupo de 3 niños), tazas pequeñas de papel (1/niño), diario

Preparación:

- Juntar los materiales.
- Separe los corazones de lechuga romana e los recipientes.
- Llenar las tazas de papel con agua.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que ellos van a crecer lechugas hoy usando los corazones de lechuga romana.
3. Pregunte a los niños como Ud. crece algo (plantar una semilla, regar, dar la luz del sol).
4. Divida los niños en grupos de 3.
5. De a cada grupo un recipiente con un corazón de lechuga romana.
6. De a cada niño una taza de papel con agua e indíqueles que echen el agua en el recipiente asegurándose de que la base del corazón de la planta este sumergido, pero que el corazón en sí mismo no se vuelque.
7. Ponga los recipientes a la luz del sol.
8. Añada agua diariamente (si es necesario) y observe el crecimiento de las lechugas.
9. Pregunte a los niños si tienen algunas predicciones o preguntas.
10. Cada semana haga que los niños dibujen una imagen en sus diarios sobre los cambios que ven en sus lechugas o crear un diario de la clase y guíelos respondiendo sus preguntas cada semana.

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

Actividad: Receta – Aderezo ranchero hecho en casa

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

Los niños probaran las verduras primaverales preparadas de una nueva manera

Materiales: Recipiente con tapa hermética que hagan juego, tazas de medida, cucharas de medida

Porciones: 16

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de cebollas picadas y secas
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 taza de yogurt griego (plano, bajo en grasa)
- 1 taza de suero de leche

Procedimiento:

1. Añadir todos los ingredientes en un Recipiente con tapa hermética y agitarlo.
2. Refrigerere antes de servir.
3. Lea la prueba de la Lechuga (pág. 7) por instrucciones en como probar el aderezo con sus niños.

Adaptado de: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/homemade-ranch-dressing>

Actividad: Movimiento – Tazón de ensalada

Edades: 4-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños harán actividades que combinen y coordinen los movimientos de los músculos grandes.

Materiales: Aros (1/ grupo de 3 niños), una variedad de objetos para representar a los “ingredientes de la ensalada” (por ejemplo, bufandas, bolas pequeñas, bolsas de frijoles, papel arrugado, etc.), papel cuadriculado, marcadores, música y reproductor de música



Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Crear un área de actividades. Esparza los aros a lo largo del área de actividades.
3. Ponga los "ingredientes de la ensalada" en mesas alrededor del área de actividades.
4. Hacer una lista de qué representa cada objeto (por ejemplo, aros = tazones de ensalada, bufandas = lechuga, bolas = tomates, etc.) y péguelo en algún sitio del área de actividad.

Procedimiento:

1. Junte a los niños en un círculo en el piso del área de actividades.
2. Explique a los niños que van a ir al mercado de productores a comprar ingredientes para hacer una gran ensalada. Presenteles cada uno de los materiales.
 - a. Aros = tazones de ensalada
 - b. Objetos (por ejemplo, bufandas, bolas, etc.) = los ingredientes de la ensalada (revisar la lista de lo que cada objeto representa con los niños.)
 - c. Mesas con objetos = puestos del mercado de productores
3. Divida a los niños en grupos de tres y asígnele a cada grupo un aro (tazón de ensalada).
4. Indique a los niños que se sienten en sus tazones de ensalada.
5. Asigne a cada niño un número (1, 2 o 3)
6. Diga a los niños que cuando la música comience, el niño #1 se parara y caminará al mercado de productores a recolectar un ingrediente para la ensalada y traerlos de regreso a su tazón. Una vez que el niño regrese a su tazón y se siente, el niño #2 puede pararse, caminar al mercado, comprar otro ingrediente para la ensalada y traerlo de regreso a su tazón. Repetir la acción con el niño #3.
7. Diga a los niños que ellos pueden continuar comprando, hasta que la música pare.
8. ¡Cuando la música pare, pida a cada grupo que cuente a la clase que tipo de ensalada han hecho revisando todos los ingredientes que recolectaron!

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

Actividad: Libro – *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que se requiere para hacer crecer una huerta.

Materiales: *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander

Preparación:

1. Juntar los materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Diga a los niños que hoy Ud. les leerá una historia acerca de la gente que trabajan juntos en un huerto para crecer los vegetales para nuestras ensaladas.
3. Lea *¿Como crece tu ensalada?*, por Francie Alexander a sus niños.
4. Luego que Ud. haya leído la historia, haga las siguientes preguntas -
 - a. ¿Qué hizo la gente para comenzar su huerta?
 - b. ¿Cuáles son algunas de las cosas que las plantas necesitan para crecer en una huerta?
 - c. ¿Cuál es una de las cosas que la gente hizo para cuidar de su huerta?
 - d. ¿Qué hicieron al final?
 - e. ¿Alguna vez ayudaste a regar o cuidar de una huerta o planta? ¿Fue tu experiencia similar a la de la historia?
 - f. ¿Qué te gustaría crecer en tu propia huerta?

Adaptado de: <https://www.warsaw.k12.in.us/guided-reading/level-h-1/5427-how-does-your-salad-grow-level-h/file>

Actividad: Prueba de degustación de la lechuga

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10-15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de hacer una prueba de degustación, en crudo, de una lechuga cosechada localmente.



Materiales: Variedad de 3 diferentes tipos de lechuga (por ejemplo, lechuga romana, mantecosa, de hojas rojas, de hojas verdes, rúgala, etc.), platos (1/niño), tenedores (1/niño), aderezo de ensalada (vea las recetas para el aderezo italiano hecho en casa (ver pág. 3) y/o la ranchera (ver pág. 6) aderezos anteriores), cuchillo de chef, tabla de cortar, copia de los Comentarios de los productores de la Cosecha (ver pág. 11), marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Lavar y secar las lechugas.
3. Poner piezas del tamaño de un bocado de cada tipo de lechuga en cada plato.
4. Poner 1 cucharada de aderezo al costado de la lechuga en cada plato.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en el área donde Uds. meriendan o comen un bocadillo.
2. ¡Explique que Uds. probaran una lechuga! Si esta es la primera actividad referente a la degustación de alimentos, hable a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación, como:
 - a. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa.”
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
3. De a cada niño un plato de lechuga/aderezo y un tenedor.
4. Permita que los niños prueben la lechuga sola y pregúnteles si les gusta y cual prefieren.
5. Luego permítanles que las prueben con el aderezo.
6. Pregúnteles de qué manera las prefieren – con aderezo o sin el.
7. Registre sus respuestas en la página de Comentarios del producto cosechado.

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

Actividad: Observe y dibuje

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños tendrán la oportunidad de observar y dibujar diferentes tipos de verduras primaverales.

Materiales: Una mezcla de diferentes verduras primaverales (por ejemplo, lechugas de hojas verdes, rúgala, escarola, acelga suiza, etc.), crayones o lápices de colores, papel blanco simple, papel cuadriculado, marcadores

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Dibujar y etiquetar una imagen de una hoja en el papel cuadriculado (<https://www.topperlearning.com/doubts-solutions/i-what-is-a-leaf-ii-draw-the-labeled-diagram-of-a-leaf-iii-what-are-the-functions-of-the-leaves-of-a-plant-ewemfa7hh>)
3. Prepare el are de actividades con papel y marcadores.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividad.
2. Presente a los niños cada una de las verduras primaverales. Páseles este alrededor para que puedan verlos de cerca.
3. Muestre a los niños imágenes de una hoja con sus partes etiquetadas. Platique sobre las partes de una hoja y sus roles.
 - a. Partes de una hoja:
 - i. Venas: Las venas transportan el agua, los minerales y la energía alimenticia a lo largo de la hoja y en el resto de la planta. Ellas también proveen la estructura y apoyo de la hoja.
 - ii. Pecíolo: El pecíolo es el tallo de la hoja, el cual está unido a los tallos de las plantas.
 - iii. Lamina: La lamina es la palabra científica para el limbo de las hojas. Esto es donde el alimento se hace a través de un proceso de fotosíntesis.
 - iv. Epidermis: La epidermis es la capar protectores externa de la hoja. Algunas veces la hoja puede ser cerosa porque su epidermis segrega una cutícula protectora cerosa.
4. Pase los crayones/lápices de colores y papel e invite a los niños a dibujar las verduras primaverales.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/18/9/6/28966099/05_greens_lesson.pdf

Actividad: Receta – Pesto de verduras de primavera



Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán las verduras primaverales preparadas de una nueva manera.

Materiales: Procesador de alimentos, espátula de goma/silicona, tazas de medida, platos (1/niño), variedad de recortes de vegetales (por ejemplo, zanahorias, pepinos, guisantes, pimientos, etc.) y/o pita de harina entera (suficiente para que cada niño pruebe el pesto).

Porciones: 2 tazas

Ingredientes:

- 3 tazas de nueces (por ejemplo, nogales, almendras) o semillas (por ejemplo, girasoles, calabaza)
- 6 tazas de verdes enlatados
- 4 dientes pequeños de ajo, pelado
- 1 1/3 tazas de aceite de oliva
- 2 tazas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta (al gusto)

Procedimiento:

1. Poner las nueces o semillas, verduras, y ajos en un procesador de alimentos y licuar hasta que todo este finamente picado. Raspe los lados del tazón y licue otra vez.
2. Añada queso parmesano y licue otra vez.
3. Con el motor prendido, añada el aceite de oliva en un chorro continuo. Cuando el pesto se vea espeso, pare de añadir el aceite.
4. Apague el procesador. Mezcle la sal y pimienta, al gusto.
5. Sirva un plato con los vegetales cortados o la pita de harina entera.

Adaptado de: <http://www.vermontharvestofthemoth.org/recipes/april-25th-2016>

Actividad: Movimiento – La pose triangular del Canguro

Edades: 2-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños ejecutarán actividades que combinen y coordinen movimientos de los grandes músculos.
- Los niños fortalecerán sus brazos, espina dorsal, y el pecho y podrían mejorar su digestión.

Materiales: N/A

Preparación:

1. Revise la pose de triángulo del canguro (una imagen puede encontrarse aquí – <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter> y el procedimiento a seguir.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Instruya a los niños a pararse y se esparzan de frente a Ud.
3. Guíe a los niños en la pose. Diga –
 - a. “Respiren hondo y mueva sus pies a los lados.
 - b. Expiren y estiren sus brazos a lo largo.
 - c. Luego doblen su cuerpo hacia la derecha.
 - d. Alcancen sus tobillos y mantengan su brazo derecho.
 - e. Ahora levanten la mano derecha muy alto.
 - f. Respiren hondo y expiren y cuente hasta cinco.
 - g. Luego párense y traten el otro lado.”

Adaptado de: <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>

Actividad: Libro – *El batido de Oliver*, por Vivian French

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como escribir y seguir una receta.

Materiales: *El batido de Oliver*, por Vivian French, papel cuadriculado, marcadores, materiales e ingredientes para un batido de acelga suiza (ver pág. 9)



Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Escriba la receta para un batido de acelga suiza (vea pág. 10) en un pedazo de papel cuadriculado.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea *El batido de Oliver*.
3. Pida un voluntario que defina "ingredientes."
4. Pida a los niños que identifiquen los ingredientes en *El batido de Oliver*. Registre los ingredientes en una tabla de papel.
5. Diga a los niños que Uds. prepararan un batido de acelga suiza.
6. Muestre a los niños la receta que Ud. escribió en el papel cuadriculado. Explique los diferentes elementos de la receta.
7. Haga el batido de acelga suiza con la clase.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chard-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf>

Actividad: Repensar tu bebida

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de la importancia de beber agua a través del arte.

Materiales: Copias de "Replantar sus juegos educativos de bebida" (ver <http://www.hidden-sugar.org/wp-content/uploads/2016/12/Educational-Games.pdf>) (1 paquete/niño), crayones

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Imprimir copias de los folletos y engrámpelos.
3. Acomode el área de actividad con los folletos y crayones.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. ¿Pregunte a los niños que tipos de bebidas ellos toman en casa? ¿En la escuela?
3. Pregunte a los niños por que ellos piensan que beber agua es importante.
4. Entregue los paquetes y crayones a los niños. Invite a los niños a explorar las actividades en los paquetes.

Adaptado de: <http://www.hidden-sugar.org/wp-content/uploads/2016/12/Educational-Games.pdf>

Actividad: Creciendo Micro vegetales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como crecer micro vegetales.

Materiales: Lechugas empacadas o bayas embaladas (1/ grupo de 3 niños), tierra, semillas para micro vegetales (por ejemplo, mezcla de semillas, betabeles, rabanito, rúgala, berro, mostaza parda, col, acelga, col rizada, bok choy, etc.)

Preparación:

1. Juntar los materiales.
2. Rellenar cada recipiente con tierra (dejar algún espacio al borde).

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en círculo en el piso.
2. Diga a los niños que Uds. plantaran micro vegetales hoy. Explique que los micro vegetales son brotes de vegetales verdes primaverales como rúgala, acelga suiza, mostaza parda, betabel, etc., y son recolectadas justo después que las primeras hojas se hayan desarrollado.
3. Rocíe semillas parejamente sobre una capa de tierra.
4. Cubra ligeramente con un poco de tierra.
5. Empañe, y ponga en una ventana soleada y cálida, en un invernadero, o bajo luces de cultivo.
6. Riegue diariamente. (Nota: La tierra debe estar húmeda, pero no mojada.)
7. Cuando las plantas hayan brotado y las hojas hayan desplegado, cortar la tierra, lavar y disfrutar estos nutrientes de las hojas envueltas.

Adaptado de: http://www.vermontharvestofthemonth.org/uploads/2/8/9/6/28966099/05_greens_lesson.pdf



Actividad: Receta – Batido de acelga suiza

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la acelga suiza preparada de una manera nueva.

Materiales: Licuadora, tazas (1/niño)

Porciones: 20 tastos

Ingredientes:

- 4 tazas de acelga suiza (lavados y sin los tallos)
- 1 bolsa de frutillas congeladas (10 onzas.)
- 1 bolsa de arándanos o duraznos (10 onzas.)
- 6 bananas
- 16 onzas. De yogurt (plano, bajo en grasas)
- 2 tazas de leche (plano, desgrasado o bajo en grasas)

Procedimiento:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúelos bien y sirva.

Adaptado de: <https://growing-minds.org/documents/swiss-chedd-smoothies-recipe-and-lesson-plan.pdf>

Actividad: Movimiento – Pose de la luna creciente

Edades: 1-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños realizaran actividades que combinen u coordinen movimientos de los músculos grandes

Materiales: N/A

Preparación:

1. Revise la pose de medialuna (una imagen puede encontrarse aquí – <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>).

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en circulo en el piso.
3. Instruya a los niños a pararse y se esparzan de frente a Ud.
4. Guie a los niños en la pose. Diga –
 - a. “Respiren hondo y mueva sus manos hacia el cielo.
 - b. Hagan que sus palmas toquen lo más alto.
 - c. Exhalen y dóblense a un lado. Manténganse ahí y sientan su aliento salir lentamente.
 - d. Nuevamente respiren hondo y párense altos. Exhalen y dejen sus brazos caer.
 - e. Ahora ríndanse e intenten con el otro lado.”

Adaptado de: <https://www.pottertheotter.com/pages/yoga-with-potter>



La cosecha produce comentarios

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Mayo

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Espinacas

Últimas dos semanas: Rabanitos

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

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana para ir a la par con su tiempo de jardinería seminal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON ESPINACAS	Evaluación del conocimiento de las frutas y los vegetales, pág. 2	Libro – <i>Desde la Huerta</i> , por Michael Dahl, pág. 3	La bolsa misteriosa de la espinaca y la prueba de degustación, pág. 3	Receta – Ensalada de espinaca y frutilla, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON ESPINACAS	Libro – <i>Yo como vegetales</i> , por Hannah Tofts, pág. 4	Espinaca es el nombre del juego, pág. 5	Impresos de hojas de espinaca, pág. 5	Receta – Tortilla vegetariana envuelta, pág. 5	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON RABANITOS	Libro – <i>¡Rah Rah Rabanitos!, Un canto vegetal</i> , por April Sayre, pág. 7	La bolsa misteriosa de los rabanitos, pág. 8	Recipiente sensorial de los tubérculos, pág. 8	Receta – Bruschetta de rabanitos, pág. 8	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON RABANITOS	Libro – <i>Yo puedo comer un arcoíris</i> , por Annabel Karmel, pág. 9	Poema de vegetales, pág. 9	Artesanía de rabanitos y platos de papel, pág. 10	Receta – salsa de Yogurt con vegetales, pág. 10	¡Jardinería!

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

ESPINACA

Datos divertidos

- **Botánica**
 - Espinaca es una planta anual de la familia Amarantácea, la cual crece mejor en climas fríos, húmedos y tierras ricas, húmedas, y es típicamente plantado por sembrado directo.
 - La espinaca consiste en unas hojas pequeñas y medianas que son de un verde brillante, gruesas, suaves, y ovales con forma de flecha con tallos verdes. Ambos las hojas y los tallos son comestibles. La forma de las hojas es como un racimo de rosas o recetas de las cuales los brotes de flores emergen.
 - Clorofila, o un grupo de pigmentos verdes encontrados en plantas y vegetales, como la espinaca, puede ser usado para crear un fenómeno llamado "fluorescencia," el cual es esencialmente el mismo fenómeno de las luces neón.
 - El nombre "espinaca" ha sido aplicado a un numero de vegetales de hojas que no están relacionados o están lejanamente relacionados con la espinaca, incluyendo: la espinaca neozelandesa, la espinaca de agua, la espinaca malabar, y Orzaga, la cual es también llamada "espinaca francesa" o "espinaca montañosa."
- **Historia**
 - La espinaca es nativa de Irán donde es conocida como aspanakh.
 - Hizo su camino a la China en el siglo VII cuando el rey de Nepal lo envió como un regalo.
 - La espinaca llego a Europa en el siglo XI cuando fue traído a España por los Moros (musulmanes). De hecho, la espinaca fue conocida como "el vegetal español" en Inglaterra.
 - En el siglo XVI, la espinaca se convirtió en el vegetal favorito de Catalina de Medici de la famosa familia Medici del Renacimiento Italiano. Cuando ella dejo su casa en Florencia, para casarse con el rey Enrique II de Francia, trajo con ella sus propios cocineros para preparar espinaca en una variedad de maneras que ella disfrutaba. Desde entonces, los platos preparados con una cama de espinacas eran referidos como "à la Florentina."
 - Los norteamericanos comenzaron a cultivar espinacas a principios de siglo XIX. Cuando Popeye hizo su debut el 17 de enero de 1929, la espinaca llego a ser la tercera comida de niños más popular después del pavo y la crema. Hoy, más del 94% de americanos asocian las espinacas con Popeye.
 - La espinaca fue el primer vegetal congelado en ser vendido por su uso comercial.
- **Nutrición**
 - Una taza de espinacas frescas provee:
 - Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
 - Una buena fuente de vitamina C y ácido fólico.
 - ½ Taza de espinacas cocidas proveen:
 - Una excelente fuente de vitamina A, vitamina K, ácido fólico y magnesio.
 - Una buena fuente de vitamina C, vitamina B6, calcio, hierro, potasio y riboflavina.

Adaptado de: https://harvestofthemoth.cdph.ca.gov/documents/Spring/Spinach/Spinach_Educator%27s-Newsletter_5.pdf

Actividad: Evaluación del conocimiento de las frutas y los vegetales

Edades: 3-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

- Establecer una línea base con la cual comparar el conocimiento de los niños acerca de las frutas y vegetales desde el comienzo de la estación de sembrado al final.
- Los niños compartirán su conocimiento actual de las frutas y los vegetales.

Materiales: Bolígrafo y papel para hacer un seguimiento de las respuestas de los niños.

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Diga a los niños que a Ud. le gustaría que le ayudaran a preparar una lista de tantas frutas y vegetales como ellos puedan nombrar. No les diga nada más. Permita que los niños continúen nombrando frutas y vegetales hasta que no puedan pensar en nada más. Escriba las respuestas dadas.
4. Pregunte a los niños de donde las frutas y los vegetales vienen y registre sus respuestas. Una vez que los niños hayan terminado de responder, refuerce que las frutas y los vegetales están creciendo en el suelo o en los arbustos o los árboles.
5. Pregunte a los niños donde pueden ellos comprar frutas y vegetales y registre sus respuestas.
6. Pregunte a los niños que frutas o vegetales ellos pueden ayudar a crecer en la escuela o en casa y registre sus respuestas. Platique acerca de que necesitan las plantas para crecer (tierra, aire, sol, agua).



Actividad: Libro – *Desde la Huerta*, por Michael Dahl

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados a las espinacas como un vegetal.
- Los niños identificarán las frutas y los vegetales de la historia y como crecen.
- Los niños aprenderán donde crecen las espinacas.
- Los niños encontrarán los números escondidos en las ilustraciones de la historia.

Materiales: Imágenes de frutas y vegetales encontrados en el libro (por ejemplo, tomates, zanahorias, col, lechuga, brócoli, frutillas, cebollas, guisantes, pepinos, rabanitos y pimientas), una imagen de espinaca

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Lea *Desde la Huerta*, por Michael Dahl.
4. Pida a los niños que identifiquen las frutas y los vegetales de la historia y como ellos crecen. Use imágenes de frutas y vegetales para reforzar cada fruta y vegetal que ellos identifiquen.
5. Platique acerca de cómo las espinacas también crecen en el huerto. Muestre a los niños una imagen de espinaca y descríbala – Puede tener las hojas suaves o rugosas; crece en Colorado durante todo el año, pero gusta de un clima más frío (en el otoño y la primavera). La espinaca se puede comprar fresca en los mercados de agricultores o en los puestos de agricultores al lado de sus cosechas. También pueden comprarse en los supermercados, pero generalmente viene de huertas más lejanas de donde vivimos. Comemos ambas partes de la espinaca, las hojas y los tallos.
6. Platique a los niños
7. que Ud. tiene una sorpresa para ellos en el libro. En cada página hay un número escondido en la imagen. Ellos tienen que tratar de buscar y encontrar los números escondidos en cada página entre las frutas y vegetales.

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

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a las espinacas como ligeras de peso, y vegetales de hojas verdes.
- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto de la espinaca.

Materiales: Hojas de espinaca fresca (1/niño para degustar plus algunas más para la bolsa/caja misteriosa), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz, pluma

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar las hojas de espinacas. Reserve por lo menos una hoja pre- Lavada por niño para degustar. Ponga un manojito de hojas de espinaca en la bolsa/caja misteriosa. Guarde las restantes fuera de la vista de los niños, pero tengalas a mano en caso de que “palpadores entusiastas” dañen las hojas en la bolsa/caja y se necesite añadir más.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele la espinaca. Muestre la espinaca a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (espinaca). Ofrezca a cada niño una hoja de espinaca para observar, tocar y oler. Platique acerca de la espinaca. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Es la espinaca una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color es? (Verde)
 - c. ¿Las hojas se sienten delgadas o gruesas? (Delgadas)
 - d. ¿Cómo se siente su exterior? (Liso o desigual)
 - e. ¿Es la espinaca una hoja ligera o pesada? (Ligera como una pluma – pase la pluma por los niños y compárela con la espinaca)
 - f. ¿Es suave o dura? (Suave como una hoja del árbol)
 - g. ¿Es el tallo en la hoja de la espinaca grueso o delgado? (Delgado)



- h. ¿Alguien ha probado alguna vez una hoja de espinaca? (Si o no)
 - i. ¿Cuándo tomas un bocado o rasga una hoja de espinaca, Cual es el color que ves por dentro? (Verde)
3. Conclusión de la actividad–Degustación: Concluya la lección invitando a los niños a probar una hoja de espinaca. a los niños que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos. Si esta es la primera actividad referente a la degustación de alimentos, hable a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación, como:
- a. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa.”
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - e. Luego, anime a los niños a probar la espinaca. Después de hacerlo, pregunte a los niños:
 - ¿Es la hoja suave o chiclosa? (Chiclosa)
 - ¿Cómo es el gusto de la espinaca? (Moderado)
4. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les “gusta” la espinaca o “no les gusta aun”. Un ejemplo de esta tabla esta incluido al final de este documento.

Actividad: Receta – Ensalada de espinaca y frutilla

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños participaran en prácticas de comida saludable ayudando a preparar sus propias ensaladas.
- Los niños aprenderán prácticas de seguridad en la cocina, tales como enjuagar los productos y pedir a un adulto que corte la comida.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), tazones (1/niño), tenedores (1/niño), tazas pequeñas (1/niño)

Porciones: 10 porciones de ½ taza

Ingredientes:

- 4 tazas de hojas frescas de espinacas, lavadas
- 1 taza de frutilla fresca, cortada en trozos pequeños
- Aderezo para ensalada de semillas de amapola o vinagreta de frambuesa

Procedimiento:

1. Lavar las espinacas y las frutillas.
2. Cortar la frutilla en trozos pequeños.
3. Echar cercade 2 cucharadas de aderezo en cada taza.
4. Provea a cada niño con un plato de hojas de espinaca y trozos de frutilla, una taza con aderezo, un tazón y un tenedor.
5. Instruya a los niños que:
 - a. Se laven las manos.
 - b. Desgarre la espinaca en trozos pequeños.
 - c. Mezcle la espinaca y la frutilla en tazones individuales.
 - d. Eche el aderezo dentro de la ensalada y mezcle todo.
 - e. ¡Pruebe y disfrute!

Actividad: Libro – *Yo como vegetales*, por Hannah Tofts

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de describir la espinaca.
- Los niños serán capaces de pintar una imagen de espinaca.

Materiales: Papel de dibujo para los niños (1 pieza/niño), imagen de espinaca, acuarelas y pinceles (o marcadores, crayones, etc.)

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



2. Lea *Yo como vegetales*, por Hannah Tofts. Platique con los niños sobre las diferentes imágenes de vegetales del libro. Explique que en el libro no hay una página para la espinaca y que Ud. necesita la ayuda de los niños para crear una.
3. Provea a cada niño con una página en blanco para pintar. Ponga la imagen de la espinaca donde todos los niños puedan verla. Anime a los niños a pintar una imagen de la espinaca. Los niños podrán incluir otras frutas o vegetales en su dibujo, o crear un "cena" de espinaca haciendo de la espinaca parte de la "comida".
4. Cree un "libro" para la clase y anime a los niños a que ayuden a pensar palabras que podrían describir algo acerca de la espinaca. Ejemplos incluidos: hoja, tallo, racimo, verde, sabroso, etc.

Actividad: Espinaca es el nombre del juego

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a la espinaca como un vegetal.
- Los niños identificarán a otros vegetales y frutas que son verdes.
- Los niños aprenderán acerca de otras plantas de hojas que se pueden comer.

Materiales: Cartulina, pegamento, tijeras, crayones o marcadores

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

2. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
3. Pida a los niños que nombren otra fruta o vegetal verde (por ejemplo, kiwi, pimientos, melón verde, espárragos, col de Bruselas, apio, manzanas, avocados, brócoli, guisantes, ejotes, etc.). Pregunte a los niños si ellos conocen otra planta de hojas que se coman (por ejemplo, lechuga, kale, col rizada, albahaca, etc.).
4. Provea a los niños con materiales de dibujo para crear imágenes de vegetales o frutas verdes o de hojas.
5. Platique acerca de los beneficios a la salud de comer alimentos verdes –
 - a. Contienen vitamina A, vitamina C, potasio, y ácido fólico, tanto como fitoquímicos y fibra.
 - b. Ayudan a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, manteniendo fuerte los huesos y los dientes, promueven una visión sana

Actividad: Impresos de hojas de espinaca

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de identificar la espinaca como algo de peso ligero, y un vegetal de hojas verdes.

Materiales: Papel blanco (1/niño), hojas de espinaca, crayones verdes o lápices de color verde

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Revise como se ven las espinacas, mencionando su forma, color, y las partes de la hoja (por ejemplo, tallos, venas).
3. Provea a cada niño con una pieza de papel y una hoja de espinaca. Instruya a los niños como doblar el papel a la mitad y poner la hoja de espinaca dentro del papel doblado. Muestre a los niños como frotar un crayón o lápiz de color suavemente a lo largo del papel hasta que el impreso de la espinaca aparezca. Recalque las partes de la hoja de la que estaba platicando.

Actividad: Receta – Tortilla vegetariana envuelta

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán una espinaca preparada de una manera nueva.
- Los niños practicarán la motórica fina ayudando a preparar una merienda por sí mismos.

Materiales: tazón para mezclar, tazas de medida, cucharas de medida, tabla de cortar, cuchillo de Chef, platos (1/niño), cuchillos de plástico (1/niño)



Porciones: 24

Ingredientes:

- 6 tortillas de harina integral
- 9 cucharas de queso crema
- 3 tazas de espinaca fresca cortada finamente
- 1 1/2 tazas de tomate cortado en cubitos
- 3/4 taza de pepino picado
- 3/4 taza de pimiento picado (rojo, verde, naranja y amarillo o una mezcla de todos)
- 1/3 taza de chiles verdes picados (opcional)
- 1/3 taza de aceitunas negras n rodajas (opcional)
- 1/3 taza de cebolla roja en rodajas (opcional)

Procedimiento:

1. Lavar y picar los vegetales, cortar las tortillas en cuartos.
2. Haga que los niños se laven las manos. Provea a cada niño con una tajada de 1/4 de tortilla, 1 1/2 cucharas de queso crema, una pequeña porción de los vegetales deseados, un plato y un cuchillo de plástico.
3. Instruya a los niños a untar el queso crema en la tortilla, asistiendo si es necesario. Diga a los niños que pongan los vegetales en la tajada de tortilla. Enrolle firmemente para cerrar el relleno.



RABANITOS

Datos divertidos

- **Botánica**

- Los rabanitos son tubérculos de una planta clasificada en la familia de las mostazas. Se parecen a los betabeles y a los nabos en apariencia y textura, pero tiene un sabor distinto.
- Los rabanitos son vegetales de estación fría, maduración rápida, crecimiento fácil.
- Los rabanitos vienen en múltiples tipos y muchos colores diferentes incluyendo, rojo, rosa, blanco, púrpura e incluso negro. También pueden venir en diferentes tamaños, algunos son pequeños y redondos, otros largos y oblongos alargados.

- **Historia**

- Los rabanitos probablemente se originaron en un área entre el Mar Mediterráneo y el Caspio. El rabanito cultivado y sus usos fueron reportados en China cerca de 2000 años atrás y en Japón los rabanitos fueron conocidos cerca de 1000 años atrás.
- Se pensó que los rabanitos eran uno de los cultivos más importantes en el Antiguo Egipto, ya que fueron dibujados en las paredes de las Pirámides cerca de 4000 años atrás.
- La más grande cosecha de rabanitos creció en los Estados Unidos viene de California y Florida.

- **Nutrición**

- Los rabanitos son una buena fuente de vitamina C, potasio, ácido fólico y fibra. También contienen componentes sulfurosos, (por ejemplo, sulforafano), el cual tiene propiedades anticancerígenas, y son expectorantes (una medicina que promueve el drenaje de la mucosidad desde los pulmones).
- Los rabanitos pueden comerse crudos o cocidos.
- Algunos rabanitos son picantes y otros más suaves. El nivel de picante varía basado en el tipo y la madurez. Cuanto más maduros tienden a ser más picantes. Los rabanitos negros son la variedad más picante.
- Luego de comprar sus rabanitos –
 - Enjuague la suciedad de ellos y remueva las partes verdes del rabanito.
 - Si su plan es usar las partes verdes del rabanito, guárdelos separados de los rabanitos.
 - Los rabanitos deberían de ser guardados en bolsas plásticas o recipientes en el refrigerador. Asegúrese de que estén completamente secos antes de refrigerarlos.
 - Rabanitos frescos encurtidos pueden ser guardados en el refrigerador hasta por un mes.
 - Nota: No congele los rabanitos. Cuando se descongelen perderán su textura crujiente.

Adaptado de: <https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/radish/>, <https://idph.iowa.gov/Portals/1/Files/INN/LP10%202-3%20Vary%20Your%20Veggies%20Final%207.13.12.pdf>, <https://oniproject.org/produce-spotlight-radishes/>, <https://web.extension.illinois.edu/veggies/radish.cfm> and <https://cropgenebank.sgrp.cgiar.org/index.php/crops-mainmenu-367/radish-mainmenu-812>

Actividad: Libro – ¡Rah Rah Rabanitos!, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán acerca de una variedad de vegetales y sus características distinguibles.

Materiales: ¡Rah Rah Rabanitos!, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente el libro: ¡Rah Rah Rabanitos!, *Un canto vegetal*, por April Pulley Sayre a sus niños. Pida a los niños: que levanten sus manos si conocen como se ve el rabanito. Levanten su mano si saben a qué sabe el rabanito.
3. Diga a los niños que escuchen esos nombres y que observen las imágenes de todos los diferentes vegetales que Ud. escucho cuando se leyó el libro.
4. Después de leer la historia diga a los niños: las plantas tienen muchas partes incluyendo la raíz (que crece bajo tierra), el tallo, la flor (que producen las semillas), y la hoja. Muestre las páginas del libro mientras Ud. pregunta:
 - ¿De qué parte de la planta este vegetal viene? Pregunte:
 - a. ¿Qué parte es el rabanito? (raíz)
 - b. ¿Qué parte es la coliflor? (flor)
 - c. ¿Qué parte es la col? (hoja)



d. ¿Qué parte es el apio? (tallo)

Actividad: La bolsa misteriosa de los rabanitos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a los rabanitos como vegetales pequeños, duros, lisos y redondos/ovales.

Materiales: Rabanito (hojas y raíz), bolsa/caja misteriosa, papel y lápiz

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Ponga un rabanito en la bolsa/caja misteriosa.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con él. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente y adivine que vegetales. Después de que todos hayan adivinado, revele al rabanito. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (una planta, comida) o correctas (rabanito). Pase los rabanitos alrededor del círculo para que cada niño observe, toque, y huelga. Platique acerca de los rabanitos. Haga las siguientes preguntas y otras que guste.
 - a. ¿Son los rabanitos una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué color son? (Varia – rojo, rosa, blanco, púrpura e inclusive negro)
 - c. ¿Cómo se siente su exterior? (Liso)
 - d. ¿Es el rabanito ligero o pesado? (Ligero)
 - e. ¿Es suave o duro? (Duro)
 - f. ¿Es el tallo en la hoja del rabanito delgada o gruesa? (Delgada)
 - g. ¿Alguien ha probado alguna vez un rabanito? (Si o no)
 - h. ¿Cuándo Ud. muerde un rabanito, que color ves por dentro? (Blanco)

Actividad: Recipiente sensorial de los tubérculos

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños explorarán vegetales con sus sentidos.
- Los niños serán expuestos a una variedad de vegetales.

Materiales: Una selección de tubérculos (por ejemplo, rabanitos, zanahorias, patatas, nabos, betabeles), menestras, herramientas de jardinería/cultivo (por ejemplo, palas plásticas, rastrillos plásticos pequeños, etc.), cubo plástico

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear un recipiente sensorial: Lave y frote la suciedad de los vegetales. Ponga los vegetales con las menestras y los utensilios de jardinería en un recipiente de plástico.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Presente un recipiente sensorial a los niños. ¡Hable acerca del uso apropiado del que será el recipiente sensorial-para ser tocado, olido, visto, y oído, pero no probado! Platique sobre los diferentes productos incluidos, nombrando cada vegetal. Pregunte si los niños saben dónde estos vegetales crecen (en la tierra). Explique que las menestras son como la tierra y los vegetales crecen bajo la tierra. Permita que los niños "escarben" y "cosechen" vegetales de debajo la "tierra".
3. Asegúrese de revisar los vegetales por su frescura diaria. No los guarde más de una semana, dependiendo de su frescura.

Actividad: Receta – Bruschetta de rabanitos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el seguro manejo de los alimentos.



- Los niños tendrán la oportunidad de probar los rabanitos preparados en una manera nueva y determinar de qué manera les gustara el vegetal mejor.

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

Porciones: 10 tajadas

Ingredientes:

- 3-4 rabanitos, lavado y cortado
- 16 onzas de crema de queso
- Barra de pan francés, en tajadas
- Sal y pimienta (opcional)

Procedimiento:

1. Instruya a los niños que se laven las manos.
2. Provea a cada niño con un plato, cuchillo plástico, tajada de pan francés, 1 cuchara de crema de queso y un puñado de tajadas de rabanitos.
3. Instruya a los niños que unten la crema de queso en el pan y añada las tajadas de rabanito. Los niños pueden rociar sal y pimienta encima si desea.

Actividad: Libro – *Yo puedo comer un arcoíris*, por Annabel Karmel

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán presentados a frutas y vegetales de diferentes colores.
- Los niños identificarán frutas y vegetales adicionales usando el tema del arcoíris.
- Los niños aprenderán los beneficios de “comer un arcoíris”.

Materiales: *Yo puedo comer un arcoíris*, por Annabel Karmel, papel blanco (1 piezas/niño), materiales de pintura o revistas, tijeras, marcadores, imagen del arcoíris

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pida a los niños si ellos pueden nombrar una fruta o vegetal por cada color del arcoíris. Lea el libro, enfatizando los diferentes colores a la par de la lectura. Pide a los niños si ellos pueden nombrar frutas y vegetales adicionales no mencionados en el libro.
3. Explique a los niños que van a hacer un arcoíris de frutas y vegetales. (Ud. puede hacer arcoíris individuales o uno grande para la clase.)
 - a. Comience por poner la imagen de un arcoíris donde todos los niños puedan verlo, recuerde a los niños todos los colores que el arcoíris incluye. (Si los niños están creando sus propios arcoíris, Ud. puede ayudarlos a dibujar la forma en lápiz primero. Alternativamente, los niños que pueden asistir en crear un arcoíris grande.)
 - b. Luego, hable acerca de los colores del arcoíris cuando los niños dibujen una fruta o vegetal por cada color.
 - c. Lo siguiente, haga que los niños pinten sus arcoíris y/o corte imágenes de diferentes colores de frutas y vegetales de las revistas para pegarlas en el arcoíris.
4. Mientras Ud. trabaje, refuerce los beneficios de salud que le da al comer frutas y vegetales de diferentes colores –
 1. Rojo: Salud del corazón y envejecimiento sano
 2. Naranja: Vista, función inmunológica y piel sana.
 3. Amarillo: Vista, función inmunológica y piel sana.
 4. Verde: Cerebro, corazón y vista sana.
 5. Azul, añil, y violeta: Salud del corazón y envejecimiento sano

Actividad: Poema de vegetales

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 5 minutos

Objetivo(s):

- Los niños recordaran la importancia de comer vegetales a través de una rima divertida.

Materiales: Cartulina, marcador

Preparación:



1. Juntar materiales.
2. Escribir un poema en una cartulina.

Procedimiento:

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

Dame vegetales
Son buenos para mi
Comeré zanahorias
Y comeré guisantes
Dame vegetales
Y no más dulces
Todo lo que quiero
¡Son vegetales para comer!

Actividad: Artesanía de rabanitos y platos de papel

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños se familiarizarán con la forma, color, y partes de los rabanitos.
- Los niños practicarán sus habilidades de motórica fina.

Materiales: Platos de papel (1/niño), cartulina verde, papel de seda o cartulina en diferentes tonalidades de rojo, tijeras, pegamento, imagen de un rabanito

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Crear como ejemplo un rabanito en el plato de papel.

Procedimiento:

1. Invite a los niños al área de actividades.
2. Diga a los niños que ellos van a preparar sus propios rabanitos. (Muéstreles el ejemplo que preparo.)
3. Provea a los niños con papel de seda rojo o cartulina para rasgar o cortar en pequeñas piezas. Haga que los niños peguen las piezas rojas en los platos de papel. Luego deles el papel verde y las tijeras para cortar las hojas de los rabanitos. (¡Los niños también podrán marcar sus manos para crear hojas!) Pegue las hojas al plato.
4. Mientras los niños trabajen, refuerce las partes de los rabanitos (hojas, tallos y raíz) y que partes se consumen (¡todas ellas!). Platique sobre la forma, color, sabor, textura y olor del rabanito. Pregunte a los niños donde crecen los rabanitos (en la tierra).

Actividad: Receta – salsa de Yogurt con vegetales

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños practicarán el manejo de los alimentos seguros.
- Los niños desarrollarán sus habilidades de motórica fina a través de verter, mezclar, y fregado.

Materiales: tazón grande para mezclar, cucharón, brocha para vegetales, tazas y cucharas de medida, tazones (1/niño), cuchillo de Chef, tabla de cortar

Porciones: 16 porciones de 1/8 de taza

Ingredientes:

- 2 tazas de yogurt simple (bajo en grasa o desgrasado)
- Limón/zumo de limón (2 cucharaditas)
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- ½ a 1 cucharadita de sal (al gusto)
- ¼ a ½ cucharadita de pimienta (al gusto)
- Sirva con un surtido variado de vegetales (por ejemplo, rabanitos, pimientos, brócoli, guisantes, espárragos, zucchini, calabaza, etc.)

Procedimiento:



1. Maestra: Lavar y cortar en tajadas los vegetales con anticipación.
2. Instruir a los niños a que se laven las manos.
3. Invite a los niños a que tomen turnos midiendo y echando los ingredientes. Comenzar por medir 2 tazas de yogurt y echándolo en un tazón grande. Añadir el zumo de limón, eneldo picado, sal y pimienta. Pasar el tazón para dar a todos los niños una oportunidad de ayudar a mezclar el aderezo.
4. Poner 2 cucharadas del aderezo en los tazones y permita a los niños a escoger varios vegetales para probarlos con el aderezo. ¡Disfrute!



Nombre su prueba de Degustacion aqui

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Junio

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Frutillas

Últimas dos semanas: Kale

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

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana para ir a la par con su tiempo de jardinería semanal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



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

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



Actualización mensual para padres del Huerto al ECE

Insertar imagen	Insertar imagen
-----------------	-----------------

¡Este mes cosechamos _____ en nuestra Huerta!

¡Este mes probamos _____ y _____!

¡Pensamos _____ era _____!

¡Este mes cocinamos _____ y _____!

¡_____ fue nuestro favorito!

¡Este mes visitamos/tuvimos un visitante de _____!

¡Aprendimos _____!

Insertar imagen	Insertar imagen
-----------------	-----------------

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



Frutillas

Datos divertidos

- **Botánica**

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

- **Historia**

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

- **Nutrición**

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

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: La bolsa misteriosa de las frutillas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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



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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar la frutilla.
3. Reserve por lo menos una pre- lavada por niños para la degustación.
4. Poner una frutilla en la bolsa/caja misteriosa.
5. Guardar las restantes fuera de la vista de los niños, pero tengalas disponibles en caso de que “palpadores entusiastas” dañen las hojas en la bolsa/caja y se necesite añadir más.

Procedimiento:

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

Actividad: Frutillas...Una vista al interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lave las frutillas.

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.



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

Actividad: Receta – Pizzas de frutilla

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Porciones: 8

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



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

Actividad: Frutilla... ¿De dónde vienes?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: Planta frutilla en una jarra

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



Actividad: Receta – Batido de frutilla

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Porciones: 17 porciones de 4 onzas

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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



KALE

Datos divertidos

- **Botánica**

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

- **Historia**

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

- **Nutrición**

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

- **Selección y Almacenamiento**

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

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Los vegetales de Oliver, por Vivian French

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: La bolsa misteriosa de kale

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Kale fresca, bolsa/caja misteriosa

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
1. Fuera de la vista de los niños, ponga una hoja de kale en una bolsa/caja misteriosa.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele el kale.



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

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

Actividad: Prueba de degustación de kale y gráfica

Edades: 2-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Kale (1 hoja/niño)

Preparación:

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

Procedimiento:

1. Explique que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos. Si esta es la primera actividad referente a la degustación de alimentos, hable a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación, como:
 - a. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa.”
 - d. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
2. Provea a cada niño con una pieza de kale. Invite a los niños a probar el kale. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de degustación. Pregunte a los niños:
 - a. ¿Es el kale suave/chiclosa/carnoso? (Chiclosa)
 - b. ¿A que sabe el kale? (Amargo, pastoso, moderado dependiendo de la variedad)
3. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les “gusta” el kale o “no les gusta aun”. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Receta – Kale fritas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Porciones: ~10 pruebas

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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



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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: Visita a la Huerta

Edades: 3-5 años

Tiempo: 1-2 horas

Objetivo(s):

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

Materiales: N/A

Preparación:

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

Procedimiento: N/A

Actividad: Mercado de agricultores, búsqueda del tesoro

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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



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

Procedimiento:

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

Actividad: Receta – Batidos tropicales de kale

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Licuadora, tazas (1/niño)

Porciones: 13 porciones de 4 onzas

Ingredientes:

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



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

Procedimiento:

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



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Julio

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Betabeles

Últimas dos semanas: Ejotes

Semana final: Lechugas

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

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana para ir a la par con su tiempo de jardinería semanal. Ud. podría crear su propio plan de lecciones.



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

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

Betabeles

Datos divertidos

- **Botánica**

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

- **Historia**

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

- **Nutrición**

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

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

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

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

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



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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar, pelar y cortar los betabeles de degustación en tajadas finas y pequeñas. Ponga unas cuantas tajadas de betabel y una hoja de betabel en cada plato.
3. Ponga un betabel (con sus tallos y hojas todavía adheridas) en la bolsa/caja misteriosa. Mantenga los restantes betabeles fuera de la vista de los niños, pero tengalos disponibles en caso de que "palpadores entusiastas" dañen las hojas en la bolsa/caja y se necesite añadir más.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique que nosotros debemos siempre lavarnos nuestras manos antes de preparar y consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. La bolsa/caja misteriosa: Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele el betabel. Muestre el betabel a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (hojas, una planta, comida) o correctas (betabel). Ofrezca a cada niño un betabel para observar, tocar y oler. Platique acerca del betabel. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Es el betabel una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿De qué forma es? (Redonda como una bola)
 - c. ¿De qué color es? (Purpura/Rojo)
 - d. ¿De qué color es el ramo de hojas? (Verde)
 - e. ¿Hay semillas? ¿Cómo crecen? (Son muy pequeñas y crecen en la tierra).
 - f. ¿Tiene un olor? (Puede no tener u oler a tierra (como el suelo) o amargo)
 - g. ¿Es ligero o pesado? (pesado como una bola; permita a los niños sentir una bola)
 - h. ¿Alguna vez has probado el betabel? (Si o No)
4. Degustación
 - a. Si es necesario, recuerde a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación que el grupo sigue:
 - i. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - b. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el betabel suave/chicloso/carnoso/duro/crujiente? (Chicloso, Suave, Crujientes)
 - ii. ¿Cómo es el gusto de los betabeles? (Dulce, terroso)
 - iii. ¿Cómo se siente el sabor de las hojas de betabel? (Terroso)
5. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les 'gusto' la frutilla o 'no les gusta aun'. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Manualidades con betabel

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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



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

Procedimiento:

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

Actividad: Receta – Betabel rostizada con verdura de betabel saltadas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 45 minutos

Objetivo(s):

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

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

Porciones: ~20, dependiendo del tamaño de los betabeles

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



Actividad: Betabeles... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: Pintando con los dedos de betabel

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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

Procedimiento:

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

Actividad: Receta – Batido de betabel

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

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

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

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

Ingredientes:

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



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

Procedimiento:

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



Ejotes

Datos divertidos

- **Botánica**

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

- **Historia**

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

- **Nutrición**

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

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: La bolsa misteriosa de los ejotes

Edades: 3-5 años



Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

Materiales: Ejotes frescos, bolsa/caja misteriosa

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Fuera de la vista de los niños, ponga un par de ejotes en la bolsa/caja misteriosa.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la uso anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele los ejotes. Muestre los ejotes a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (largo, frijol) o correctas (ejotes). Pase los ejotes alrededor de los niños para observar, tocar y oler. Platique acerca de los ejotes. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
 - a. ¿Son los ejotes una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - b. ¿Qué forma tienen? (Largos, delgados, como un lápiz o bolígrafo)
 - c. ¿De qué color es? (Verde, dependiendo de la variedad)
 - d. ¿Cómo se siente? (liso, suave)
 - e. ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler como el césped)
 - f. ¿Es pesado o ligero? (Ligero)

Actividad: Prueba de degustación de ejotes

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique que nosotros debemos siempre lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer un alimento. Haga que los niños se laven las manos.
3. Degustación
 - a. Concluya la lección invitando a los niños a probar el ejote. Si es necesario, recuerde a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación que el grupo sigue:
 - i. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa.”
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - b. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el ejote suave/chicloso/fibroso? (suave/crujiente/fibroso)
 - ii. ¿A que sabe el ejote? (Dulce, pastoso, gusto medio, aguoso, dependiendo de la variedad)
4. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les ‘gusto’ la frutilla o ‘no les gusta aun’. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.



Actividad: Receta – salsa de ejotes con limón y albahaca

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán ejotes frescos con salsa.
- Los niños ayudarán a preparar una salsa sana para vegetales.

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

Porciones: ~20 pruebas

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: Ejotes... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



2. Explique a los niños que van a aprender acerca de cómo los ejotes crecen. Muestre a los niños las semillas de los ejotes en el paquete. Pase las semillas alrededor en una taza plástica.
3. Deje que los niños toquen las semillas y obsérvenlas con lupa. ¿De qué forma son? (redondas)
4. Pregunte a los niños si ellos conocen que necesitan las semillas para crecer en una planta de ejotes. Identifique las respuestas correctas; explique que las semillas crecen en el suelo y necesitan ayuda del sol y el agua para convertirse en plantas. Usando la regla, muestre a los niños que las semillas deben de ser plantadas por lo menos a 12 pulgadas de distancia para que tengan espacio para crecer.
5. Muestre a los niños una imagen de una planta de ejote (¡o una planta real si tiene una!). Recuerde a los niños que ellas crecen en una vid que "trepa", así que se necesita algo ceca como una cerca para que crezcan. Apunte a que los ejotes cuelgan el tallo de la planta.
6. Explique la diferencia entre una legumbre y un vegetal. Legumbres son un tipo especial de vegetal. Las legumbres crecen en vides o arbustos, y sus semillas (¡o frijoles!) usualmente crecen dentro de una vaina (abra un ejote y muéstrelas las semillas en la vaina; identifique que partes son las semillas/frijoles y cuál es la vaina).

Actividad: Germinando una planta de ejote

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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

Procedimiento:

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

Actividad: Receta –Ensalada de Arcoíris de ejotes

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

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

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

Porciones: 24 porciones de ¼ de taza

Ingredientes:

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



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

Procedimiento:

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



Lechuga

Datos divertidos

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

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

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

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán como las lechugas crecen.

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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

Actividad: La bolsa misteriosa de la lechuga

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Fuera de la vista de los niños, ponga una pieza de lechuga en una bolsa/caja misteriosa.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la usó anteriormente. Una vez más, pida a los niños que vengan y sientan lo que está dentro de la bolsa/caja sin mirar. Si un niño tiene miedo, sienta dentro de la bolsa/caja con ellos. Pida a cada niño que le describa calmadamente que siente. Luego que todos hayan adivinado, revele las hojas de



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

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

Actividad: La prueba de degustación de la lechuga

Edades: 2-5 años

Tiempo: 10 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

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

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique que nosotros siempre debemos lavarnos nuestras manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven sus manos.
3. Degustación
 - a. Pase la lechuga.
 - b. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras de la degustación:
 - i. "¡No critiques mi gusto!" Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como "No me importa."
 - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
 - c. Invite a los niños a probar la lechuga. Pregúnteles:
 - i. ¿Es la lechuga suave/crujiente/chiclosa? (crujiente, chiclosa)
 - ii. ¿A que sabe la lechuga? (Moderada, pastosa, sin sabor, acuosa, dependiendo de la variedad)
4. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les "gusta" el kale o "no les gusta aun". Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Lechuga... ¿De dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

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

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

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

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



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

Actividad: Receta – Rollos hawaianos de lechuga

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños usaran la lechuga como para un rollo.

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

Porciones: 1 envoltura/niño

Ingredientes:

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

Procedimiento:

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



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



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.cdph.ca.gov/documents/Summer021712/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 probarán 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"



Septiembre

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Melones

Últimas dos semanas: Tomates

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



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON MELONES	Libro– <i>Una semilla de sandia</i> , por Celia Lottridge, pág. 2	La bolsa misteriosa de la sandía y la prueba de degustación, pág. 2	Sandia...¿De dónde vienes?, pág. 3	Receta – Sopa de sandia, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON MELONES	Libro – <i>El gato cantalupo</i> , por Jan Yager, pág. 4	La bolsa misteriosa del cantalupo y la prueba de degustación, pág. 4	Cantalupo, Una vista al interior, pág. 5	Receta –Kebabs de cantalupo pág. 6	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON TOMATES	Libro – <i>La huida del tomate</i> , por Kim Cooley Reeder, pág. 7	La bolsa misteriosa del tomate, pág. 7	Prueba de degustación del tomate, pág. 8	Receta – Ensalada caprese, pág. 9	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON TOMATES	Libro – <i>Tomates crecen en una vid</i> , por Mari C. Schuh, pág. 9	Paseo de campo: Mercado de agricultores, tema: búsqueda del tomate, pág. 9	Tomate...¿De dónde vienes? pág. 10	Receta – Pico de Gallo, pág. 10	¡Jardinería!

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

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 sandías 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 sandías: 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 sur oeste asiático.
- Fueron llevados a Europa hacia fines de Imperio Romano y a Norteamérica por Cristóbal Colon en su segunda expedición al nuevo mundo.
- Las sandías 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 más grande productor de melones en el mundo.
- Por peso, las sandías 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 y sandía es una excelente fuente de vitamina C.
- Melones son una rica fuente de carotenoides, tal como el licopeno (sandía) y betacaroteno (cantalupo). Licopeno es un antioxidante que puede reducir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades del corazón y también ayudar a mantener el sistema inmunológico fuerte. Licopeno no puede ser producido en el cuerpo así que solo se puede obtener consumiendo alimentos ricos en licopeno. Betacaroteno es un carotenoide – un antioxidante que dan a las plantas sus colores rojo violeta. Betacaroteno es usado por nuestro cuerpo para hacer vitamina A, la cual ayuda a mantener la piel, los ojos y el sistema inmunológico sano.

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– *Una semilla de sandía*, por Celia Lottridge

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

1. Los niños serán presentados a la sandía como una fruta.
2. Los niños practicarán el contar.

Materiales: *Una semilla de sandía*, por Celia Lottridge

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el libro, identificando cualquier producto agrícola de la historia que también crezca en su huerto.

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

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán la sandía como una fruta pesada y redonda.
- Los niños describirán la apariencia exterior y el olor de la sandía.

Materiales: bolsa/caja misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar, sandía, platos (1/niño), servilletas (1/niño)



Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lave las sandías 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 la sandía con una brocha de limpieza antes de cortarlas, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.
3. Corte la sandía en tajadas triangulares (incluyendo la corteza), reservando por lo menos una tajada de sandía pre-cortadas para que cada niño pueda degustar.
4. Ponga un melón entero en la bolsa/caja misteriosa. Guarde 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 la sandía. Muestre la sandía a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (redonda, a sandía, alimento) o correcta (sandía). Ofrezca a cada niño una tajada limpia de sandía en una servilleta para observarla, tocarla, y olerla. Platique acerca de la sandía. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste:
 - i. ¿Es una sandía una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - ii. ¿Qué forma tiene? (Redonda, oval)
 - iii. ¿De qué color es el exterior de una sandía? (Verde)
 - iv. ¿De qué color son las semillas? (Negras)
 - v. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce)
 - vi. ¿Es ligero o pesado? (Pesado como una bola de boliche)
 - vii. ¿Ha probado alguna vez la sandía? (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 tajada de sandía. Invite a los niños a probar la sandía. 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 la sandía jugosa/crujiente/carnosa? (Jugosa, posiblemente crujiente)
 - ii. ¿Cómo es el gusto de la sandía? (Dulce)
5. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les ‘gusto’ la sandía o ‘no les gusta aun’. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Sandía...¿De dónde vienes?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como las sandías crecen de una semilla a platas que producen sandías.
- Los niños describirán los recursos necesarios para crecer sandías.

Materiales: semillas de sandía secas o un paquetes de semillas de sandía, vara de medida, imagen de una planta de sandía, sandía

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:



1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Platique a los niños que aprenderán acerca de cómo las sandias crecen. Muéstreles las semillas de sandia. Si Ud. está usando las semillas de un paquete, dígales que las semillas son justo como las que están dentro de la sandía. La gente compra paquetes de semillas para crecer sandias en sus huertas.
3. Pase las semillas alrededor. Permita que los niños las toquen y cuenten.
4. Explique que las semillas de sandia son plantadas en la tierra por lo menos separadas por 3 pies. Las semillas de las sandias necesitan suficiente espacio para esparcirse cuando crecen. Haga que dos niños agarren la vara de medida entre ellos para mostrar un largo de tres pies.
5. Explique que las semillas de sandia son plantadas en la tierra en la primavera. El sol y la lluvia les ayudan a crecer en vides por encima del suelo. Flores amarillas florecen en las vides. Donde las flores florecen crecerán las sandias durante el verano.
6. Explique que las sandias se recolectan cuando la coraza (lo externo) en la base de las sandias, cambie a un color crema o amarillo cremoso y los zarcillos comiencen a caer de la sandía además de tornarse marrones. Muestre una imagen de una sandia madura (vea las tarjetas de imágenes de la sandía en Cosecha para niños sanos - http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Melon.zip.)
7. Explique que las sandias maduras se recolectan y son llevadas a las tiendas o los mercados de agricultores. Ahí es donde la gente los compra y los lleva a casa a comerlas.

Actividad: Receta – Sopa de sandia

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran la sandía preparado en una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, licuadora, tazas de medida, tazones (1/niño), cucharas (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 16 porciones de ¼ de taza

Ingredientes:

- 4 tazas de sandia sin pepas, cortadas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de zumo de limón dulce
- 1 cucharadas de miel (opcional)
- Yogurt griego simple bajo en grasa o desgrasado (por porción, opcional)

Procedimiento:

1. Corte la sandía en trozos y enfríe en la refrigeradora.
2. Haga que los niños se laven las manos. Pida a los niños que cuenten las tazas de sandia al tiempo que Ud. las echa a la licuadora. Añada los zumos de limón y limón dulce y licue. Pruebe. Para añadirle dulce, añada la miel y licue.
3. Eche a los tazones. Añada una cucharada de yogurt (si usa) a cada tazón. Sirva inmediatamente.
4. Mientras los niños coman su "sopa," platique sobre el gusto de la sopa. ¿Pueden ellos decir que es de sandia? ¿Ellos prefieren tajadas de sandia o sopa? ¿De qué otra manera se puede preparar la sandía? (Puede asarla en el grill, congelarla en un postre helado, o usarse en batidos.)

Actividad: Libro – *El gato cantalupo*, por Jan Yager

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños aprenderán que toda persona es única.
- Los niños identificaran sus propios y únicos "gustos."

Materiales: *El gato cantalupo*, por Jan Yager

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Lea el libro a los niños.
3. Platique de cómo el gato era único porque le gustaba comer cantalupo.
4. Explique que cada uno tiene diferentes "gustos." Pida a los niños que compartan sus "gustos." (Esta actividad está hecha



para enfocarse en las frutas y vegetales que a los niños les gusta, pero puede ciertamente ser expandida para incluir otros “gustos” o características únicas que Ud. se sienta cómoda en discutir.)

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

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán al cantalupo como una fruta pesada, redonda que es rugosa por fuera.
- Los niños describirán la apariencia exterior y olor del cantalupo.

Materiales: Bolsa/caja misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar, cantalupo

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lave el cantalupo a fondo: 1) lave la superficie externa del cantalupo bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote los cantalupos con una brocha de limpieza antes de cortarlos, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.
3. Cortar el cantalupo en tajadas triangulares (incluyendo la corteza), reservando por lo menos una tajada pre-cortadas de cantalupo por niño para la degustación.
4. Ponga un cantalupo entero en la bolsa/caja misteriosa. Guarde 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 cantalupo. Muestre el cantalupo a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (redondo, un melón, comida) o correcto (cantalupo). Ofrezca a cada niño una tajada limpia de melón en una servilleta para observarla, tocarla, y olerla. Platique acerca de cantalupo. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste:
 - i. ¿Es un cantalupo una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - ii. ¿De qué forma es? (Redonda, como una pelota)
 - iii. ¿De qué color es el cantalupo? (canela, como la arena)
 - i. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce)
 - iv. ¿Es ligero o pesado? (Pesado)
 - v. ¿Ha probado alguna vez el cantalupo? (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. 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.
 - c. Provea a cada niño con una tajada de melón dulce. Invite a los niños a probar el cantalupo. 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.
 - d. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el cantalupo suave/chiclosa/carnoso? (Carnoso)
 - ii. ¿A que sabe el cantalupo? (Dulce)
 - iii. ¿Qué color es el cantalupo por dentro? (Naranja)



- Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les 'gusto' la cantalupo o 'no les gusta aun'. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Cantalupo, Una vista al interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán la apariencia, olor y gusto del cantalupo.
- Los niños platicaran que la pulpa naranja de un cantalupo puede comerse, pero no la cascara o las semillas.

Materiales: Cantalupo, cuchillo de chef, tabla de cortar, cucharas, recipiente para guardar las semillas de la fruta, toallas para limpiar las manos, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

- Juntar materiales.
- Lave el cantalupo a fondo: 1) lave la superficie externa del cantalupo bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote los cantalupos con una brocha de limpieza antes de cortarlos, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.

Procedimiento:

- Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
- Haga que los niños se junten alrededor del cantalupo y la tabla de cortar. Revise la seguridad alrededor de los cuchillos afilados; solamente los adultos los usan, los niños guardan sus manos lejos, y no tocan los cuchillos afilados.
- Revise con los niños que van a aprender acerca del cantalupo, o díles que tienen un cantalupo para compartirlo hoy.
- Platíque a los niños que los cantalupos crecen en la tierra. Tenemos que lavar el exterior muy bien para remover la tierra y los gérmenes antes de cortarlo. Platíqueles que Ud. ya ha lavado el cantalupo.
- Corte el cantalupo a la mitad para revelar su interior. Tenga un papel toalla a mano para limpiar los jugos extras de la fruta. Usando la cuchara, recoger los hilos y semillas en un tazón y póngalos a un lado. Permita que los niños sepan que pueden tocar las semillas más tarde.
- Corte una sección de cantalupo en pequeños gajos con la corteza intacta. De a cada niño un pequeño gajo de cantalupo para una exploración individual.
- Platíque con los niños acerca del interior de cantalupo. Guíe a los niños a través de las siguientes preguntas y haga preguntas adicionales si gusta:
 - ¿Qué colores hay en el interior del cantalupo? (Naranja, verde, blanco)
 - ¿A qué se parece el interior del cantalupo? (Semillas, hilos resbalosos como fibras, y pulpa naranja)
 - ¿Cómo se siente su interior? (Frio y suave)
 - ¿A que huele el cantalupo? (Dulce)
- Invite a los niños a probar al cantalupo. Recuérdeles que la corteza no se come. Mientras los niños están comiendo, pregúnteles las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se siente el cantalupo en su boca? (Suave y jugoso)
 - ¿A que sabe el cantalupo? (Dulce)
- Luego de que todos hayan probado su propio gajo de cantalupo, invite a los niños que vengán al tazón y sentir los hilos como fibras y las semillas, del interior del cantalupo. Pregunte a los niños: ¿Cómo se siente las semillas y los hilos que parecen fibras? (Húmedos y resbaladizos)
- Después de que los niños sientan las semillas y las fibras, haga que se lave las manos.

Actividad: Receta –Kebabs de cantalupo

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificaran los sabores de melones diferentes.

Materiales: Cuchillos de chef, tabla de cortar, 12 palitos de madera para artesanías, tazones (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: 12 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de sandía fresca, cortada en cubos de 1 pulgada, sin semillas
- 1 taza de cantalupo fresco, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 taza de melón dulce fresco, cortada en cubos de 1 pulgada



- 1 taza de yogurt bajo en grasa o desgrasado, para sumergir o rociar

Procedimiento:

1. Lave el melón a fondo: 1) lave la superficie externa del cantalupo bajo agua corriente fría del grifo para remover la suciedad de la superficie; 2) frote los cantalupos con una brocha de limpieza antes de cortarlos, y 3) corte cualquier área dañada antes de servir.
2. Corte los Melones en cubos de 1 pulgada.
3. Echar el yogurt en tazones (1/niño).
4. Haga que los niños se laven las manos. Provea a cada niño con un palito de madera y suficientes piezas de melón para llenar en el palito. Demuestre como se presiona el palito de madera por el centro de las piezas de fruta, y ayude a los niños si es necesario. Deje 1-pulgada del palito limpio para agarrarlo, por un lado. Repita el proceso con las otras piezas de melón en el palito de madera alternando tipos de melón hasta que se llene el palito. Refrigere o sirva inmediatamente. Ofrezca el yogurt como salsa para sumergir los kebabs. Compare y contraste los diferentes melones mientras los niños comen sus kebabs. ¿Tienen un melón favorito?
5. Opcional: Haga que los niños hagan moldes con sus pedazos de fruta.
6. Opcional: congele los kebabs para una merienda fría, y congelada de fruta en un cálido día de verano. Ponga los kebabs en una fuente y póngalos en la nevera por 30 minutos, luego sirva.



Tomates

Datos divertidos

• Botánica

- El tomate es una baya de la familia de las sombras nocturnas, las cuales incluyen lo patatas, berenjenas y pimientos.
- Hay más de 4,000 variedades de tomates que oscilan en tamaño, forma y color. Las variedades son comúnmente divididas en estas cuatro categorías, basadas mayormente en su forma, uso, y tamaño (de pequeños a grandes):
 - Cereza: tomates dulces, usualmente se comen enteros en ensaladas.
 - Ciruela: con forma de pera, más carnoso, ideal para productos de tomate, también llamados italianos o roma.
 - Rebanable: Redondos o con forma de globo, usado principalmente para el comercio y el procesado de productos.
 - Bistec: Redondo, jugoso, usado principalmente para sándwiches
 - Otras variedades incluyen tomates autóctonos, verdes, naranja, y amarillos. Los tomates amarillos y naranjas tienden a ser más dulces que las variedades rojas y verdes; solamente los tomates rojos contienen licopeno. (Ver la sección de "nutrición" para información adicional acerca de los beneficios de salud del licopeno.)

• Historia

- Los primeros tomates pueden ser rastreados a los Andes peruanos, donde crecieron de manera silvestre como unos bayos del tamaño de una cereza. A principios del 700 A.C., los Incas y Aztecas comenzaron a cultivarlos como plantas de tomate.
- La palabra "tomate" es derivada de la palabra náhuatl (lenguaje Azteca), tomatl, significando "algo redondo y llenito."
- A mediados del 1500s, los conquistadores españoles llevaron las semillas de tomates a Europa, donde fueron aceptados en Italia, España y Portugal.
- En los siglos XVII y XVIII, Inglaterra, se creía que los tomates estaban envenenados y los llamaron "manzanas del diablo." Comer sus tallos y hojas podía causar enfermedad y debería de evitarse.
- Thomas Jefferson fue uno de los primeros americanos en crecer tomates en su casa en Virginia por 1781. Por 1812, los tomates ganaron en popularidad entre los Creoles de Luisiana quienes los usaron en sus jambalayas y gumbos, y los cocineros de Maine quienes los añadieron a sus platos de mariscos.
- En 1893, el caso de la Corte Suprema de los EE. UU. de "Nix v. Hedden," el tomate fue declarado un vegetal, juntamente con los pepinos, calabazas, frijoles y guisantes. Esto vino como resultado de una ley de tarifas en 1887, la cual imponía una tasa en vegetales, pero no en frutas.
- George Washington Carver creyó que los tomates tenían "virtudes medicinales." Después de la Primera Guerra Mundial, el emitió el libro "115 manera de prepararlo [Tomates] para la mesa" que marco la presentación del tomate en la cultura popular.
- De acuerdo con el USDA, los americanos comen más de 22 libras de tomates por año, más de la mitad de esta cantidad en forma de ketchup y/o salsa de tomate.

• Nutrición

- Una ½ taza de tomate en tajadas es una buena fuente de vitaminas C, A, K y potasio.
- Los tomates son ricos en licopeno, lo cual es un antioxidante que puede disminuir el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades del corazón y también mantiene el sistema inmunológico sano. El licopeno no puede ser producido en el cuerpo así que solo se puede obtener consumiendo alimentos ricos en licopeno.

Adaptado de: http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Tomatoes.pdf

Actividad: Libro – *La huida del tomate*, por Kim Cooley Reeder

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán los recursos que el tomate necesita para crecer.

Materiales: *La huida del tomate*, por Kim Cooley Reeder

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 con los niños acerca de cómo crecen los tomates. Pregúnteles ¿que necesita el tomate para crecer? (Agua, tierra, sol). Pregúntense ¿Qué podría hacer con un tomate gigante (salsa de tallarines, pizza, sopa de tomate, ensaladas, etc.)?

Actividad: La bolsa misteriosa del tomate

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán los tomates como una fruta suave y redonda.
- Los niños describirán la apariencia exterior, el sentir y el olor del tomate.

Materiales: bolsa misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar, tomate fresco

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Ponga un tomate en la caja/bolsa misteriosa. Guarde 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. Caja/bolsa 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 tomate. Muestre el tomate a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cercanas (grueso, solido, fruta, alimento) o correcto (tomate). Ofrezca a cada niño una tajada limpia de tomate en una servilleta para observarlo, tocarlo, y olerlo. Platique acerca del tomate. Haga las preguntas siguientes y alguna otra que Ud. guste.
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 tomate. Invite a los niños a probar el tomate. 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 un tomate una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - ii. ¿Qué forma tiene? (Redonda)
 - iii. ¿De qué color es? (Rojo)
 - iv. ¿Cómo se siente? (Suave, liso)
 - v. ¿Tiene olor? (Quizás no tenga olor o huela dulce o como el césped)
 - vi. ¿Es ligero o pesado? (Ligero)
5. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les 'gusto' el tomate o 'no les gusta aun'. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Prueba de Degustación del tomate

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probarán el tomate.



- Los niños describirán el sabor y textura del tomate.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, tomates (suficientes para que cada niño tenga 1-2 bocados), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Lavar y cortar los tomates en bocados para la degustación.

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. Si esta es su primera actividad de degustación, platique a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación.
3. Provea a cada niño con una pieza de tomate. Invite a los niños aprobar el tomate. Si es necesario, recuerde a los niños acerca de las buenas maneras de la degustación que el grupo sigue, preguntándoles:
 - a. ¿Es el tomate suave/chicloso/carnoso? (Suave/carnoso)
 - b. ¿A que sabe el tomate? (acuoso, moderado, dulce)
4. Opcional: Cree una tabla de calcomanías para que los niños documenten si les 'gustó' la frutilla o 'no les gusta aun'. Un ejemplo de esta tabla está incluido al final de este documento.

Actividad: Receta – Ensalada caprese

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los tomates preparado en una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, tazones (1/niño) y tenedores (1/niño)

Porciones: 1 ensalada/niño

Ingredientes:

- Barras de mozzarella (1/niño)
- Bocados de tomate (¼ taza/niño)
- Hojas de albahaca (2-3/niño)
- Aceite de oliva virgen (como se necesite)

Procedimiento:

1. Anticipadamente: Lave y corte los tomates. Lave y seque las hojas de albahaca.
2. Haga que los niños de laven las manos. Explique que va a comer tomates preparados de una manera nueva.
3. De a los niños un tazón, un tenedor, una barra de mozzarella, tomates, y hojas de albahaca. Haga que cada niño rompa su queso en pequeños bocados y lo ponga en su tazón con los tomates. Haga que los niños rajen las hojas de albahaca en pequeños trozos y los ponga en su tazón.
4. Permita a los niños rociar aceite de oliva encima si lo desea. ¡Remueva bien y disfrute!
5. Mientras ellos comen su merienda, pregunte a los niños que otra cosa podría ser buena con los tomates.

Actividad: Libro – *Tomates crecen en una vid*, por Mari C. Schuh

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Los niños serán capaces de identificar las partes de una planta de tomate.
- Los niños aprenderán el proceso de crecimiento del tomate.

Materiales: *Tomates crecen en una vid*, por Mari C. Schuh

Preparación:

1. Juntar materiales.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Pregunte a los niños si saben cómo crecen los tomates.
3. Lea el libro con los niños. Revise el proceso de crecimiento de la planta de tomate con los niños. (Vea la tarjeta con imagen y una descripción del proceso de crecimiento del tomate de "Como los tomates crecen" de Cosecha para niños sanos –



http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Tomatoes.zip.) ¿Cómo sabrían cuando el tomate está maduro y listo para recolectarse?

Actividad: Paseo de campo: Mercado de agricultores, tema: búsqueda del tomate

Edades: 3-5 años

Tiempo: ½ día

Objetivo(s):

- Los niños se familiarizarán con el mercado de agricultores.
- Los niños identificarán las diferentes variedades de tomates que pueden crecer y comprarse localmente.

Materiales: Cuadernos (1/niño, opcional), lápices (1/niño, opcional)

Preparación:

1. ¡Planee con tiempo! Organice un paseo a su Mercado de agricultores local en el Condado de Boulder. (Vea <https://bcfm.org/> por horarios y localizaciones.)
2. Prepare a los niños explicándoles que los mercados de agricultores son lugares donde agricultores locales traen sus productos para venderlos directamente a Ud., sin usar las tiendas de abarrotes o camiones para embarcar los alimentos lejos. Explique que las frutas y vegetales al mercado de agricultores crecen aquí mismo cerca de sus casas y escuelas. Comparta con los niños que ellos van a ir a una cacería donde ellos puedan conseguir en el mercado de agricultores para ver cuantas variedades (tipos) de tomates ellos pueden encontrar. Si esta es la primera visita del programa del cuidado de sus niños a un mercado de agricultores, Ud. podría visitar el lugar anticipadamente para conocer la distribución del lugar, etc.

Procedimiento:

1. Permita que los niños que caminen alrededor en el mercado de agricultores para familiarizarse con el. Los niños pueden trabajar en grupos o individualmente para ver cuantas diferentes variedades de tomates puedan encontrar. Los niños pueden escribir o dibujar sus investigaciones en un cuaderno, o una maestra o padre puede seguir la trayectoria, o los maestros pueden fotografías los descubrimientos de los niños. Permita que los niños escojan varias variedades de tomates para comprar y haga una prueba de degustación y compare cuando regresen a la escuela. (¡Recuerde de usar sus dólares para vegetales!)
2. Extensiones opcionales: Rete a los niños a conocer a los diferentes agricultores, pregunte acerca de cómo crecen sus comidas o que otras cosas tienen en la huerta. Pida a los niños que comparen los precios de diferentes huertas. Considere por que ciertas frutas o vegetales no se encuentran en el mercado de agricultores (no está en estación, no crecen aquí, el clima las destruye las cosechas de este año, etc.)

Actividad: Tomate...¿De dónde vienes?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Los niños describirán como los tomates crecen desde una semilla a una vid que produce tomates.
- Los niños describirán los recursos que se necesitan para crecer tomates.

Materiales: Un paquete de semillas de tomates, tajadas de tomate fresco (1/niño), taza de plástico transparente, regla, imagen de una planta de tomate (ver las tarjetas de imágenes "Como crecen los tomates" de Cosecha para niños sanos – http://www.harvestforhealthykids.org/wp-content/themes/harvest/assets/HfHK_Tomatoes.zip) o una planta real (si esta disponible), tabla de cortar, cuchillo de chef

Preparación:

1. Juntar materiales.
2. Corte tajadas de tomate.
3. Eche las semillas de los tomates en una bolsa.

Procedimiento:

1. Invite a los niños a sentarse en un círculo en el piso.
2. Explique a los niños que Uds. van a aprender acerca de cómo los tomates crecen. Muestre a los niños las semillas de tomates del paquete. Platique a los niños que las semillas son justo como los que están dentro del tomate. Pase las semillas alrededor en una taza plástica.
3. Permita a los niños que toquen las semillas y las cuenten. ¿Qué forma tienen?
4. Explique que las semillas de tomates se plantan en la tierra a principios del verano. Pregunte a los niños si saben que otra cosa necesita la semilla para crecer a una planta de tomate. Usando la regla, muestre a los niños que las semillas deben ser



plantados por lo menos a 2-3 pies aparte para tener espacio de esparcirse cuando crezcan. Las semillas crecen en largos tallos con muchas ramas y hojas verdes. Flores amarillas florecerán en las ramas. Ahí es donde crecerá un tomate.

5. Muestre a los niños una imagen de una planta de tomate (o una real planta si tiene una). Explíqueles que los tomates se recolectan cuando están tiernos, de color brillante, y todavía tienen una apariencia brillante. Su color variara dependiendo en la variedad. Los tomates pueden ser rojos, amarillos, naranja, morados, o verdes.

Actividad: Receta – Pico de Gallo

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños probaran los tomates preparado en una manera nueva.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, cucharas de servir (3), tazones (1/niño), cucharas (1/niño)

Porciones: 17 porciones de ½ taza

Ingredientes:

- 8 tomates grandes, picados
- 1 cebolla chica, picada
- 1-2 racimos de cilantro
- Ajo molido
- 2-3 limones
- Sal Kosher, al gusto
- Tortilla chips
- Opcional: Jalapeños, picado

Procedimiento:

1. Anticipadamente: Lave y pique los tomates, las cebollas y el ajo. Corte los limones en pequeños trozos para que cada niño tenga uno.
2. Haga que los niños se laven las manos. Provea a cada niño con un tazón y una cuchara. Permita a los niños a tomar una cucharada llena de cada tomate, cebolla y ajo (dependiendo en el tamaño de la cuchara). Provea a cada niño con una tajada de limón para exprimirlo en sus tazones y un tallos de cilantro. Los niños jalarán las hojas del tallo y las añadirán a su tazón. Espolvoree sal kosher y remueva los ingredientes.
3. De a cada niño trozos de totopos para comer su pico de gallo. Mientras los niños comen, pregúnteles si pueden diferenciar los sabores y las texturas del Pico de Gallo. ¿Pueden probar el tomate? ¿Les gusta el sabor de los otros ingredientes separadamente? ¿O los prefieren mezclados?



Nombre su prueba de Degustación aquí

"I LIKE THIS"



"ME GUSTA"

"I DON'T LIKE THIS YET"



"NO ME GUSTA
TODAVÍA"



Octubre

Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Pimientos

Segundas dos semanas: Manzanas

Si estos no están disponibles en los jardines de la escuela, estarán disponibles en el mercado de granjeros del condado de Boulder. Las tiendas de hortalizas frecuentemente tienen productos locales en estación.

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana a la par de su tiempo de jardinería semanal. Podría crear su propio plan.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LA PIMIENTA	Libro – <i>La pimienta Roja, Calabaza amarilla, Un libro de Colores</i> , de Scholastic, pág. 2	La Bolsa misteriosa de las pimientas y la degustación, pág. 3	Las Pimientas...Una vista al interior, pág. 4	Receta – Acumulando pieles de pimienta, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LA PIMIENTA	Libro – <i>La basura ayuda a nuestros jardines a crecer; Una historia del fertilizante</i> , de Linda Glaser, pág. 4	Paseo: Visita a la granja o al jardín, pág. 5	La pimienta, ¿De dónde viene? pág. 5	Receta – Semáforos de sabor, pág. 5	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LAS MANZANAS	Libro – <i>¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar las manzanas</i> , de Jody Fickes Shapiro, pág. 7	La bolsa misteriosa de manzanas, pág. 8	La degustación de manzanas y la tabla gráfica, pág. 8	Receta – magdalenas integrales de manzanas, pág. 9	¡Jardinería!

ACTIVIDADES CON LAS MANZANAS	Libro – <i>Manzanas para todos</i> , de Jill Esbaum, pág. 9	Paseo: Visita a una huerta de manzanas, pág. 9	Manzana...Una vista al interior, pág 10	Receta – Caretas de manzana, pág. 10	¡Jardinería!
------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--------------

Nota: Por favor siéntase libre de adaptar estas actividades como sea necesario. Los niños más jóvenes pueden requerir una ayuda adicional con algunas de las actividades requeridas.

Las Pimientas

Datos divertidos

- **Botánica**

- La planta de la pimienta es un miembro de las Solanáceas o la familia de “sombra de noche”, la que también incluye a los tomates y las patatas.
- Las pimientas son botánicamente una fruta de las plantas *Capsocum*. Sin embargo, en el mundo culinario, la gente reconoce a las pimientas como una hortaliza.
- Las pimientas son cultivos de estación cálida, sensible a congelarse, y no crecen bien en el frío, y la tierra húmeda. Es mejor germinar las semillas en el interior a fines del invierno y luego trasplantarlas al jardín a fines de la primavera.
- Cerca de 2,000 variedades de pimientos son cultivados alrededor del mundo. Ellos son comúnmente agrupados en dos categorías: picantes (chili) y los pimientos dulces.
 - Los pimientos picantes son nombrados por su gusto picante, ardiente. Ellos contienen capsaicinoides, sustancias naturales que pican en la boca. Capsaicina, el capsaicinoide primario, es insípido, sustancia inodora que actúa en receptores de dolor de la boca y la garganta. Los pimientos picantes pueden recolectarse en cualquier etapa, pero son más picantes cuando están completamente maduros. Ellos maduran a un amarillo, naranja, morado, rojo, e inclusive marrón. Cada variedad difiere en sabor e intensidad picante dependiendo en el número de capsaicinoides en la pimienta, lo cual esta influenciado por la variedad, el suelo, el clima, el tamaño y otras condiciones.
 - Cuando se dejan madurar, el dulce pimiento verde madura en un pimiento rojo, amarillo, naranja o morado. Cuando el pimiento madura, su sabor se pone mas dulce y mas suave. El pimiento dulce casi siempre se cosecha cuando esta verde (inmaduro), pero mas recientemente, se cosechan cuando se ponen rojos, naranja, amarillo o morado.

- **Historia**

- El pimiento silvestre esta originado cerca de Bolivia y Perú acerca de 9,000 años atrás. Mas tarde fue cultivado por sus frutos por los Olmecas, Toltecas y Aztecas.
- Las semillas rápidamente se expandieron a lo largo de América Central por el viento y el movimiento migratorio.
- Colon descubrió los pimientos en las Indias Orientales y las confundió por especias. El las trajo a Europa de donde se expandieron a lo largo de Europa, África y Asia.
- El Pueblo de Indias del Sudoeste Americano adquirió un chili silvestre llamado chiltepín a través del intercambio con los nativos mexicanos.
- Juan de Oñate (fundador de Nuevo México) y los exploradores españoles son acreditados por traer los pimientos a los estados unidos en 1583.
- Los pimientos dulces no son cosechados ampliamente hasta después de la Segunda Guerra Mundial. Hoy en día, hay más de 200 variedades.

- **Nutrición**

- Por peso, Los pimientos verdes tienen el doble de vitamina C que una fruta cítrica. Los pimientos rojos tienen tres veces más. Los pimientos picantes contienen inclusive más – 375% más vitamina C que una naranja.

- Media taza de pimientos picantes (rojos y verdes) es una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A, vitamina K, y vitamina B6*.
- Media taza de pimientos verdes dulces son una excelente fuente de vitamina C.
- Media taza de pimientos rojos es una excelente fuente de vitamina A y vitamina C y una buena fuente de vitamina B6.

*B6 es una vitamina que se disuelve en agua, esencial para el crecimiento, el desarrollo, y una variedad de otras funciones del cuerpo. Ellas ayudan al cuerpo a descomponer la proteína, forma las células rojas, mantiene el normal *funcionamiento* del cerebro y produce los anticuerpos.

Adaptado de:

http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Peppers_Newsletter_Final.pdf

Libro – *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, de Scholastic

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivos:

- A los niños se les presentaran los pimientos como un vegetal.
- A los niños se les presentaran diferentes variedades y colores de pimientos.
- Los niños identificarán las frutas y los vegetales de la historia y compararán que es lo que saben de ellos.

Materiales: *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, de Scholastic, imágenes de diferentes variedades de pimientos (ver <http://growinginthegarden.com/types-of-peppers-pepper-varieties/>) o diferentes pimientos del mercado de los granjeros o su jardín (incluya tantos colores como sea posible)

Preparación:

1. Reunir materiales

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Leer *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, por Scholastic. Pida a los niños que identifiquen las frutas y los vegetales de la historia y compartir lo que conocen acerca de cada uno. Si es una fruta o un vegetal Ud. Ha hablado de ellos y su sabor, recuerde a los niños de las actividades que hizo. Y si es una nueva fruta o vegetal, pida a los niños que identifiquen una fruta o vegetal que sea similar al que hayan aprendido y hagan una hipótesis acerca de una nueva fruta o vegetal. Comparta la información correcta que sea necesaria. Ud. Podría hacer una pequeña investigación de su historia con anticipación y si Ud. no está familiarizado con ninguna de las frutas o vegetales en el libro.
3. Hablar acerca de los pimientos:
 - a. Los pimientos crecen en una planta de pimiento.
 - b. Los mayores tipos de plantas de pimientos son pequeñas, las flores blancas que florecen donde el pimiento crecerá.
 - c. Los pimientos son huecos excepto por los pequeños, semillas redondas están dentro.
 - d. Hay muchos tipos diferentes de pimientos. ¿Puede alguien nombrar un tipo de pimiento (jalapeño, chili, habanero, poblano, serrano, etc.)?
 - e. ¿De qué color son los pimientos (la mayoría de los pimientos empiezan verdes, pero muchos cambian a diferente color cuando maduran: rojo, amarillo, naranja y morado)?

Actividad: La bolsa misteriosa de los pimientos y la degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a los pimientos como ligero de peso, un vegetal ahuecado.
- Los niños describirán la experiencia exterior y el olor del pimiento

Materiales: La bolsa/caja misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar, pimientos frescos (incluya tantos tipos y colores como quiera, pero asegúrese de incluir pimientos, pues estos son los mejores para degustar), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir los materiales.
2. Cortar los pimientos en tiras asegurándose que tenga por lo menos una tajada de un pimiento pre cortado/niño para saborear
3. Ponga un pimiento entero en la bolsa/caja misteriosa

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en círculo en el piso
2. Hay que explicar que debemos siempre lavar nuestras manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. La bolsa/caja misteriosa
 - a. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la ha usado anteriormente. Uno a la vez, pregunte a cada niño que venga y sienta el interior de la caja o bolsa sin mirar. Si el niño parece temeroso, sienta dentro de la bolsa/caja con el niño. Pregunte a cada niño que le describa con calma que siente. Después cada uno tiene que adivinar, revelar el pimiento. Muestre el pimiento a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cerca (suave, vegetal, alimento) o correcto (pimiento). Ofrezca a cada niño una tajada limpia del pimiento en una servilleta para verlo, tocarlo y olerlo. Hable acerca de los pimientos. Pregunte a los niños:
 - i. ¿Es el pimiento una fruta o un vegetal? (Vegetal)
 - ii. ¿De que forma es? (Redondo/alargado. Si tiene variedades diferentes, compare sus formas.)
 - iii. ¿De qué color es el pimiento? (Verde/rojo/amarillo/naranja/morado)
 - iv. ¿Cómo se siente su exterior? (Suave)
 - v. ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler dulce)
 - vi. ¿Es ligero o pesado? (Ligero de peso)
 - vii. ¿Qué pasa cuando lo agitas? (Agite el pimiento para que los niños escuchen las semillas moverse dentro de él. Pregunte a los niños si saben que hace el sonido. Recuerde a los niños que los pimientos son hechos, o vacíos por dentro, excepto por sus semillas, por las cuales se produce el sonido cuando se agitan.)
 - viii. ¿Alguien ha probado el pimiento? (Si o no)
4. Degustación
 - a. Hay que explicar que debemos siempre lavar nuestras manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
 - b. Dele a cada niño un pedazo de pimiento. Invite a los niños a probar el pimiento. Es necesario, recordar a los niños como el grupo siguen los modales de degustación educada:
 - 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. ¿Son los pimientos suaves/ chiclosos/carnoso/crujiente? (Crujiente)
 - ii. ¿Cómo es el sabor del pimiento? (Dulce, leve, amargo, dependiendo en la variedad)
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 esta incluido al final de este documento.

Actividad: Pimientos... Una mirada al interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivos:

- Los niños describirán la apariencia, olor, y sabor de un pimiento.
- Los niños entenderán que todo el pimiento puede ser comestible excepto el tallo y las semillas.

Materiales: Pimientos frescos (suficiente para por lo menos una tajada/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos(1/niño) y servilletas(1/niño)

Preparación:

1. Lavar los pimientos por adelantado y pre-cortar varios para que los niños los prueben. Ponga los trozos en platos.

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.
2. Junte a los niños alrededor de una tabla de cortar, recordándoles cómo usar de manera segura un cuchillo afilado. Revise las partes de la pimienta (vea http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Peppers_Newsletter_Final.pdf), agitando los pimientos recuerde a los niños que los pimientos son huecos por dentro excepto por sus semillas.
3. Corte un pimiento entero por la mitad, póngalo en platos, y distribúyalo a cada niño para que pueda ver. Pase los pedazos de pimientos pre-cortados a cada niño. Instruya a los niños que observen las mitades del pimiento y digan:
 - a) ¿De que color es por dentro el pimiento? (Rojo/verde/amarillo, etc., el mismo que por fuera)
 - b) ¿Qué es lo que los niños ven dentro del pimiento? (Semillas. Puede dejar a los niños sostener o contar algunas semillas en sus manos)
 - c) ¿Cómo se siente por dentro? (Frio y desigual)
 - d) ¿A que huelen los pimientos? (Dulces o no huelen)
4. Permita a los niños probar unas rodajas de pimiento, pregúnteles como lo sienten en su boca (crocante) y a que sabe. Explique que todo el pimiento puede comerse excepto el tallo y la semillas.

Actividad: Receta – Piel de pimentas cargadas

Edades: 6 meses - 5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños ayudes a preparar un refrigerio saludable con pimientos
- Que los niños prueben pimientos de un modo nuevo

Materiales: cuchillo de Chef, tabla de cortar, horno, fuente de hornear, papel aluminio, tazones (1/adición), cucharas para servir (por adición y rellenos), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: Varía dependiendo del numero de niños en su clase

Ingredientes:

- Pimientos (de cualquier color, suficientes para que cada niño tenga varias tajadas)
- Rellenos (chili, frijoles, queso rallado, aceitunas)
- Adiciones (tomates, cebollín, salsa, crema agria)

Procedimientos:

1. Lavar y cortar los pimientos con anticipación. Diga a los niños que cada cual hará su propia Piel de pimentas cargadas.
2. Haga que los niños se laven las manos. Dele a cada niño varias tajadas de pimienta para preparar. Ponga los tazones con chili, frijoles, queso rallado, aceitunas, etc. en la mesa. Instruya a los niños a seleccionar sus adiciones deseadas y ponga una cucharada de cada adición en cada tajada de pimiento.
3. Encienda el horno para asar a baja temperatura. Cubra la fuente de hornear con papel aluminio y coloque las tajadas de pimiento en ella. Áselos de 8 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita, revisando frecuentemente para prevenir que se quemen. Sírvalos con las adiciones.

Actividad: Libro – *La basura ayuda a hacer crecer nuestro jardín: Una historia del compost*, de Linda Glaser

Edades: 6 meses - 5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños aprendan que los restos de las frutas y hortalizas que comen pueden usarse para hacer compost.
- Que los niños identifiquen las especies de plantas que pueden usar en un compost.

Materiales: *La basura ayuda a hacer crecer nuestro jardín: Una historia del compost*, de Linda Glaser

Preparación:

1. Reunir materiales.

Procedimientos:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Preguntar a los niños si ellos alguna vez escucharon hablar acerca del compost. Permitir a los niños compartir sus ideas.
3. Leer el libro con ellos. Hablar acerca de que los restos de comida podrían ser usados para hacer compost. Preguntar a los niños si en sus familias alguien hace compost en casa. Revise las frutas y hortalizas que los niños han aprendido e identifique que partes pueden ser usadas en un compost (corteza de melón, hojas de fresas, tallos de pimientos, etc.)

Actividad: Paseo de campo: Visita a una Granja o jardín

Edades: 3-5 años

Tiempo: ½ día

Objetivo(s):

- Que los niños experimenten una huerta de manzanas o cosecha de manzanas

Materiales: Una tabla de papel, marcadores, papel (1pieza/niño)

Preparación:

1. ¡Planee con anticipación! Contacte a una granja o jardín local para hacer la visita. Organizar a los padres voluntarios y el transporte, como sea necesario. Programe su paseo a una Granja local. (Vea <https://bcfm.org/our-vendors/por> una lista de las granjas en el Condado de Boulder para visitar).
2. Permita a los niños hacer las preguntas que tengan a las granjero o jardinero anticipadamente. Usando una tabla de papel, haga la lista de preguntas para llevar.

Procedimiento:

1. ¡Visite la Granja!
2. Pregunte al granjero las preguntas ya preparadas.
3. Después de la visita, haga que los niños dibujen o escriban acerca de sus experiencias (por ejemplo, algo que aprendieron, la respuesta a sus preguntas, o su recuerdo favorito)

Actividad: Pimientos, ¿de dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños describan como los pimientos crecen de una semilla a una planta que produce pimientos.
- Que los niños describan acerca de los recursos necesarios para crecer pimientos
- Materiales: semillas secas de pimiento o un paquete de semillas de pimiento, regla, una imagen de la planta de pimiento con un pimiento maduro - <http://www.coloradobackyardgardener.com/2015/04/09/growing-peppers-in-colorado/o> una planta real si la tiene)

Preparación:

1. Reúna materiales.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Dígales a los niños que van a aprender acerca de cómo los pimientos crecen. Muestre a los niños las semillas de los pimientos. Si Ud. esta usando las semillas de un paquete, dígales a los niños que las semillas son justo como las que están dentro de un pimiento. La gente compra los paquetes de semillas para sembrarlas en sus jardines.
3. Pase las semillas. Deje que los niños las toquen y las cuenten.
4. Explique que las semillas de los pimientos son plantadas en la tierra a por lo menos 12-18 pulgadas aparte. Las plantas de los pimientos necesitan suficiente espacio para extenderse cuando crecen. Tenga a dos niños que sostengan una regla entre ellos para mostrar un pie de largo.
5. Explique que las semillas de los pimientos son plantadas en la tierra en primavera. El sol y la lluvia les ayuda a crecer en plantas sobre la superficie. Flores blancas florecen en los tallos. Donde las flores florecen, los pimientos crecerán durante el verano.
6. Explique que cuando los pimientos son cosechados dependerá de su variedad. Muestre la imagen de una planta de pimienta con un fruto maduro.
7. Explique que los pimientos maduros se cosechan y llegan a la verdulería o al Mercado de agricultores. Ahí es donde la gente compra los pimientos y los lleva a casa para comer.

Actividad: Receta – Semáforos sabrosos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños prueben los pimientos de una nueva manera
- Que los niños describan diferentes maneras de comer los pimientos

Materiales: cuchillo de chef, tabla de cortar, cucharas de servir, punta de glaseado, palillo de paleta (1/niño), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: varias dependiendo en el numero de niños de su clase

Ingredientes:

- Tallos de apio, cortarlos en piezas de 3-4 pulgadas
- Pimientos rojos, verdes, amarillos
- 1-2 cucharada de crema de queso/niño

Procedimientos:

1. Por anticipado: lavar y preparar los trozos de apio (suficiente para cada niño tenga varios). Lavar y cortar tajadas de pimientos en cuartos. Usando la parte trasera de una punta de glaseado (o círculo similar en tamaño), cortar círculos de los pimientos. (Cada niño necesitara un círculo de cada color de pimiento/tajada de apio).
2. Haga que los niños se laven las manos. Revise los diferentes colores de pimientos. Pregunte a los niños que describan a un semáforo, enfatizando los tres colores de luces y revise sus significados. Explique a los niños que ellos van a hacer sus propios semáforos de pimientos.
3. De a cada niño varios trozos de apio, 1-2 cucharadas de queso crema, un círculo verde, amarillo y rojo por cada trozo de apio. Usando los palillos de paleta, haga que los niños esparzan el queso crema en sus trozos. Permita que los niños usen los círculos de pimientos para crear su propio semáforo.
4. Mientras los niños están preparando sus semáforos, pregúnteles de que otra manera pueden ellos comer los pimientos (en ensalada, saltadas con otros vegetales, añadidos a la pasta, rellenos con arroz/frijoles/queso, cortados en tajadas y con aderezos, etc.). Pregunte a los niños cual es su manera favorita de comer los pimientos.

Manzanas

Datos divertidos

- **Botánica**

- Las manzanas son una fruta de la planta de genus Malus en la familia Rosácea (familia rosa).
- Las manzanas de mesa o domesticas son uno de los más ampliamente cultivados árboles frutales.
- Las manzanas silvestres y sus árboles pueden todavía encontrarse en las montañas del Asia Central. De hecho, la actual capital de Kazakstán, Almaty, significa “padre de la manzana”. Las manzanas silvestres resisten muchas enfermedades y pestes que afectan a las manzanas domésticas, y ellas son frecuentemente investigadas y usadas en el desarrollo de nuevas manzanas resistentes a enfermedades.
- Los arboles de manzana crecen las regiones templadas del mundo. Los arboles de manzana están mejores adaptados a los lugares donde el promedio de la temperatura invernal esta cercana a la congelación por lo menos dos meses, aunque muchas variedades puedan resistir temperaturas invernales tan bajas como -40 grados Fahrenheit.
- Los arboles de manzana son deciuos (bota sus hojas cada año). Al final de la primavera, las flores blancas aparecen de unos bulbos diminutos de las ramas del árbol de manzano por cerca de nueve días y producen polen y néctar. Las abejas ayudan a polinizar las flores, el primer paso para formar una manzana.
- Las semillas se distribuyen a lo largo de las cinco cámaras de semilla de la manzana. Llamadas cárpelas, que se encuentran cerca del centro. Las semillas desarrollan estimulantes que desarrollan la piel de las manzanas. Las manzanas continúan creciendo hasta finales del verano cuando están listas para cosecharlas y comerlas.
- Hoy, cerca de 2,500 variedades de manzana crecen en los Estados Unidos y mas de 7,500 alrededor del mundo.

- **Historia**

- Las manzanas han existido a lo largo de la historia redactada y se cree que fue originaria del Cáucaso, un área montañosa entre los mares Negro y Caspio. A través del surgimiento de Grecia, la caída de Persia y las migraciones a Roma y Europa, las manzanas fueron cultivadas y – a través de un proceso llamado injerto, lo que produce nuevas variedades – fue diseminada a lo largo de varias culturas.
- Las manzanas experimentaron auges de popularidad y, en un punto, algunas variedades casi se perdieron, pero fueron salvadas debido a una huerta tradicional por la iglesia inglesa. Las manzanas crecieron nuevamente en el siglo 15vo en Italia. Eventualmente, Francia e Inglaterra siguieron sus pasos, y el fruto permanece siendo popular en Europa bien entrados los 1800s, cuando los colonos trajeron las manzanas con ellos a las Américas para compartir su cultivo y tradiciones.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de manzanas en tajadas es una fuente de fibra. Vea abajo algunas notas sobre fibra, carbohidratos y azúcar
 - La fibra dietética es un carbohidrato complejo) la principal fuente de energía del cuerpo). Hay tres tipos de carbohidratos importantes: almidón, fibras y azúcar.
 - El azúcar se encuentra solo en comidas de origen vegetal. En comidas, el azúcar es clasificada como de forma natural o añadida.
 - Los azucares de forma natural, incluyen a la lactosa en la leche y fructosa en la fruta, miel y vegetales.
 - Azucares añadidas (blanca, morena, en polvo y almíbar de maíz) son originalmente hechas del azúcar del betabel, el azúcar de cania, maíz y uvas.
 - Los azucares de forma natural (excepto la miel y el almíbar de arce, entre otros) son usualmente encontrados en comidas junto con las vitaminas y los minerales, mientras que los azucares añadidos proveen calorías y muy pocas vitaminas y minerales. Es ase, que los azucares añadidos son frecuentemente llamados calorías vacías.

- Las manzanas son mejores cuando se comen con cascara, porque es ahí donde la mayor parte de la fibra y antioxidantes se encuentran.
- Casi la mitad de todas las manzanas consumidas no lo son en su mejor forma, pero mas como pure de manzana, jugo de manzana, y jaleas y mermeladas.
- Las manzanas pueden ser usadas para reemplazar la grasa y la mantequilla en productos horneados. (Reemplace las grasas o aceites en el horneado con igual volumen de pure de manzana mas un tercio del aceite solicitado en la receta).

Adaptado de: http://harvestofthemoth.ccdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Apples.pdf

Actividad: Libro: *¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar manzanas*, de Jody Fickes Shapiro

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños aprendan que las manzanas crecen en los árboles.
- Que los niños describan el proceso de la recolección de las manzanas

Materiales: *¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar manzanas*, de Jody Fickes Shapiro

Preparación:

1. Reunir los materiales.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en circulo en el piso.
2. Preguntar a los niños si ellos saben donde crecen las manzanas. ¿Alguno alguna vez recolecto manzanas?
3. Lea el libro con los niños. Revise con los niños donde crecen las manzanas y como son cosechados para ser vendidas.

Actividad: La bolsa misteriosa de las manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños identificaran manzanas como una fruta suave, y redonda.
- Que los niños describirán la apariencia externa y sentirán las manzanas.

Materiales: Manzanas frescas, caja/bolsa misteriosa.

Preparación:

1. Reunir los materiales.
2. Sin que los niños vean, ponga una manzana entera en la caja/bolsa misteriosa.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en circulo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentas la caja/bolsa misteriosa, si Ud. la ha usado antes. Uno a uno, pida a los niños que se acerquen y sientan lo que hay dentro de la caja/bolsa sin mirar. Y si el niño tiene miedo, sienta el interior de la caja/bolsa con el niño. Pida a cada niño que le describa en voz baja lo que el/ella siente. Luego que todos hayan adivinado, revele la manzana. Muestre la manzana a los niños. Anote las conjeturas de los niños que se acercaron (redondo, fruta) o correcta (manzana). Pase la manzana por los niños para observarla, tocarla y olerla. Hable acerca de las manzanas. Haga preguntas siguientes y otras parecidas:
 - a) ¿Es una manzana una fruta o un vegetal? (Fruta)
 - b) ¿De que forma es? (Redonda)
 - c) ¿De que color es? (Verde o roja, dependiendo de la variedad)
 - d) ¿Cómo se siente? (Suave, pesada)
 - e) ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler dulce)

Actividad: La prueba y grafico de la degustación de las manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños probaran manzanas
- Que los niños describirán el gusto y la textura de las manzanas (dulce/agria, dependiendo de la variedad, crocante).

Materiales: Manzanas frescas (suficientes para 1 tajada/niño, cuchillos de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Hay que explicar que siempre debemos lavarnos las manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. Provea a cada niño una tajada de manzana. Invite a los niños a probar la manzana. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras en la degustación:
 - a) “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
 - b) Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
 - c) Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa”.
 - d) Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
4. Pregunte a los niños:
 - a) ¿Son las manzanas suaves/masticables/crocantes? (Crocantes)
 - b) ¿A que saben las manzanas? (Dulces o agrias, dependiendo de la variedad)
5. Opcional: Cree una tabla para pegatinas que para los niños documenten si ellos “gustan” de la manzana o “no les gusta aun”. Un ejemplo de esta tabla esta incluida al final de este documento.
6. Opcional: Haga una comparación de gustos. Provea a los niños con una taja de diferentes variedades de manzana. Discuta sobre las diferencias en gusto y textura. ¿Los niños prefieren una variedad sobre las otras?

Actividad: Receta – Magdalenas de manzana con harina integral

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños probaran manzanas preparadas en una nueva manera

Materiales: cuchillo de chef, y tabla de cortar o rallador, tazones para mezclar (1grande y 1 mediano), cuchara mezcladora, tazas de medida, cucharas de medida, batido de mano, moldes para hornear magdalenas, pirotines para las magdalenas, horno, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones; ~15 magdalenas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos (Nota: Si los niños participan en la preparación, considerar el uso de huevos pasteurizados).
- ½ taza de jarabe puro de arce (o miel)
- 1/3 de taza de aceite a escoger (vegetal, canola, coco) y mas para engrasar los moldes de las magdalenas (si no esta usando pirotines de magdalenas)
- 1/3 de taza de pure de manzana sin endulzar

- 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de manzanas en cubitos o ralladas (cerca de 2 manzanas)

Procedimiento:

1. Con anticipación: engrase los moldes de las magdalenas. Lave y pique o ralle las manzanas. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Haga que los niños se laven las manos. Permita a los niños que tomen turnos midiendo, espolvoreando y mezclando los ingredientes.
3. En un tazón grande, bata la harina, el polvo de hornear, la canela, la pimienta de Jamaica y la sal juntos hasta combinarlos bien y ponga a un lado.
4. En un tazón mediano, bata los huevos, el jarabe de arce, el aceite, el pure de manzana, y la vainilla juntos hasta mezclarlos bien.
5. Heche los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, remueva por algún tiempo, luego añada las manzanas. Mezcle las manzanas en la masa suavemente hasta que se combinen y la harina este completamente mezclada.
6. Llene a cucharadas los moldes de las magdalenas/pirotines (si usa), llénelos hasta el borde. Hornee por 5 minutos a 425 grados Fahrenheit, luego reduzca la temperatura a 350 grados Fahrenheit. Hornee otros 18 minutos, hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio. Enfríe las magdalenas por 10 minutos, luego transfíeralos a una malla metálica y enfríelos completamente. ¡Sirva y disfrute!

Actividad: Libro – *Manzanas para todos*, de Jill Esbaum

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños describan como las manzanas crecen en los manzanos.
- Que los niños identifiquen que las manzanas crecen en una huerta.

Materiales: *Manzanas para todos*, de Jill Esbaum

Preparación:

1. Reunir los materiales

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en círculo en el piso.
2. Leer el libro con los niños. Discutir como las manzanas crecen de las flores que florecen en los árboles. Pregunte a los niños donde los manzanos crecen a las manzanas para ser cosechadas (en una huerta de manzanas). Discuta sobre las diferentes variedades de manzana.

Actividad: Paseo: Visite una huerta de manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: ½ día

Objetivo(s):

- Que los niños experimenten una huerta de manzanas y una cosecha de manzanas.

Materiales: ninguno

Preparación:

1. ¡Planee anticipadamente! Programe su visita a una huerta local de manzanas que tenga arboles de manzano. (vea <https://bcfm.org/ooour-vendors/> para una lista de granjas a considerar).

Procedimientos:

1. ¡Visite la huerta y coseche algunas manzanas!

Actividad: Manzanas...Una vista a su interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños puedan describir su apariencia, olor, y el sabor de una manzana.
- Que los niños digan que todo de la manzana puede comerse excepto su corazón y semillas.

Materiales: Manzanas (suficiente para que cada niño tenga una tajada), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir los materiales
2. Lavar las manzanas.

Procedimientos:

1. Haga que los niños se reúnan alrededor del área con la manzana y la tabla de cortar. Revise con los niños el como estar seguro alrededor de cuchillos. Solamente los adultos los usan, Los niños mantiene sus manos lejos, y no tocan los cuchillos afilados.
2. Revise con los niños lo que aprendieron sobre las manzanas. Diga a los niños que Ud. tiene una manzana para compartir con ellos hoy.
3. Diga a los niños que debemos lavar el exterior de la manzana con mucha agua para remover la suciedad y los gérmenes antes de cortarlas. Diga a los niños que ya se lavaron las manzanas.
4. Corte la manzana a la mitad para revelar su interior. Deje saber a los niños que ellos podrán tocar la manzana en unos minutos más. Corte la mitad de la manzana en trozos pequeños con la cascara intacta; haga suficientes trozos para que cada niño presente reciba uno.
5. En un plato, de a cada niño un pequeño trozo para observar, tocar y oler.
6. Hable a los niños acerca del interior de la manzana. Guíe a los niños a través de las siguientes preguntas y haga otras adicionales si gusta:
 - a) ¿Cómo se siente el exterior de la manzana? (Liso)
 - b) ¿De que color es el interior de la manzana? (Blanco)
 - c) ¿Qué había en el centro de la manzana? (Algunas semillas pequeñas y negras)
 - d) ¿Cómo se siente su interior? (Frio y rugoso)
 - e) ¿A que huele la manzana? (Dulce)
 - f) Invite a los niños a probar una manzana (Nota: Si desea haga tajadas adicionales de manzana disponibles para una segunda prueba).
 - g) ¿Cómo se siente la manzana dentro de la boca? (rugosa, crujiente)
 - h) ¿A que sabe la manzana? (Dulce/agria)

Actividad: Receta – Caras de manzanas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños preparen las manzanas en una nueva manera.

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

Porciones: Varía dependiendo del numero de niños en su clase.

Ingredientes:

- 1-2 tajadas circulares de manzana/niño.
- 1-2 cucharada de nuez o mantequilla de semillas/niño. Si Ud. esta en un centro libre de semillas y nueces, substituya queso crema por la mantequilla de cacahuete.
- Pasa, nueces, bayas, Cherrios, etc., para hacer las “caras” de manzana

Procedimiento:

1. Lave y corte las manzanas en círculos.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. Provea a los niños con 1-2 tajadas de manzana y 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
4. Instruya a los niños de untar la mantequilla de cacahuete en las manzanas. Provea a cada niño con un surtido de elementos adicionales haga que los niños hagan “caras” en sus manzanas. ¡Disfrute!

Nombre su Prueba de Gusto aquí

“ME GUSTA”

“AUN NO ME GUSTA”

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%27s%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 hágalos 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 para 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, sugiérales 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 – Grisinos 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"



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, maíz (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.farmtopreschool.org/documents/F2P%20Curriculum.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
Son las seis partes, seis partes, seis partes
Que plantas y gentes necesitan.

b. Verso:

La raíz sostiene la planta
En el suelo.
Ellas 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.
Ellas 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.
Ellas 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"

