



Niños en Edad Prescolar

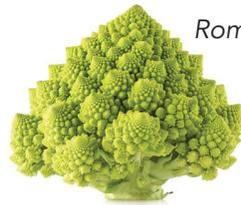
GUÍA DE ACTIVIDAD BRÓCOLI

APRENDE

información



- Traducción al inglés: *Broccoli*
- Traducción al hmong: *Zaub Paj*
- Las cabezas de brócoli están formadas por pequeños retoños que están listos para florear. Si la cabeza de brócoli no se cosecha a tiempo para comer, se convertirá en un conjunto de flores amarillas.
- También se puede comer el tallo y las hojas de la planta del brócoli.



Romanesco



Broccolini

COMER

nutrición y estacionalidad



- El brócoli tiene fibra. La fibra nos mantiene más tiempo sintiéndonos llenos y ayuda a que la digestión no tenga problemas.
Comparta con los niños: ¡La fibra te ayuda a ir al baño!
- El brócoli cultivado en Wisconsin está disponible de julio a mediados de octubre.



PROBAR

degustación

Dé a los niños un trozo de brócoli crudo y un trozo de brócoli asado.
Haga preguntas tales como:

- ¿A qué sabe el brócoli?
- ¿A qué se parece?
- ¿Cómo saben los trozos de brócoli? ¿Iguales o diferentes?
- ¿Cuál es tu favorito?



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

DIVERSIÓN



actividad: *Bosque comestible*

¡Los brócolis parecen arbolitos en miniatura! Reúna brócoli, tomates cereza, espinacas, zanahorias y otras verduras divertidas. Deje que los niños usen las verduras para crear un bosque comestible. Después de crear su bosque, se pueden comer las verduras de una en una.

Comparta fotos y participe con la comunidad de Wisconsin Harvest of the Month usando #WIHarvestoftheMonth en las redes sociales.

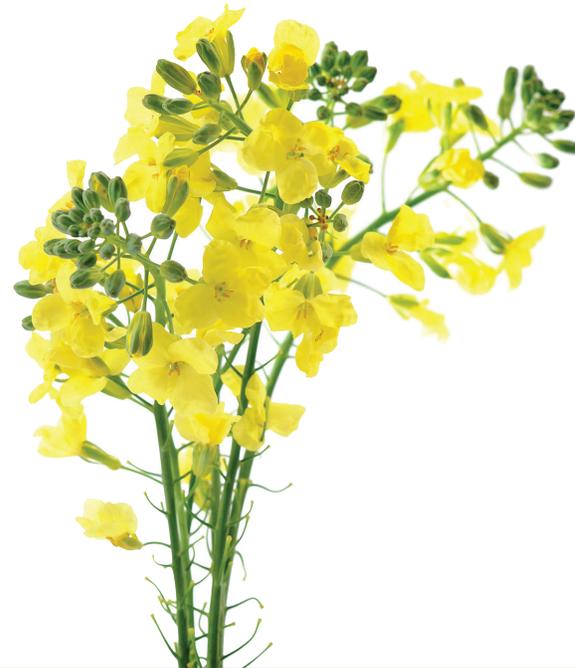


LEER



libros

- *Up, Down, and Around/Arriba, Abajo y Alrededor* por Katherine Ayres
- *The Two-Bite Club/El club de los dos bocados* por the USDA
- *My Food/Mi comida* por Rebecca Emberley



plantar

lante brócoli sembrando las semillas directo en el jardín o trasplantando las plántulas que iniciaron en un invernadero. Al brócoli le gusta el clima fresco. Puede cultivarse en primavera o en otoño, pero una helada lo afecta fácilmente. Separe las plántulas de 18 a 24 pulgadas. Las raíces del brócoli crecen cerca de la superficie, así que es importante mantener uniforme la humedad del suelo.

cosechar

Coseche el brócoli tan pronto como la cabeza, que es un conjunto de botones de flores sin abrir, tenga un buen tamaño y un color verde oscuro. Asegúrese de cosechar cuando los botones de flores estén hinchados, pero cerrados y muy apretados (antes de ver las flores amarillas). Corte la cabeza principal dejando un tallo de 5 a 6 pulgadas. Al retirar la cabeza central se estimulan los brotes laterales para que se desarrollen y se recolecten más adelante. Por lo general puede seguir cosechando brócoli por varias semanas.