



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD CALABAZA DE INVIERNO

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Winter Squash*
- Traducción al hmong: *Taub Meskas Loj*
- La calabaza de invierno tiene una cáscara más gruesa, que permite almacenarla por mucho tiempo sin que se eche a perder.
- La bellota, butternut, delicata, Hubbard, kabocho, espagueti, e incluso la calabaza convencional son de este tipo.



COMER



Bellota

Delicata

Butternut

nutrición y estacionalidad

- La calabaza de invierno tiene beta caroteno. Nuestros cuerpos convierten el beta caroteno en vitamina A, la cual refuerza la vista y la salud de los ojos en los niños
Comparta con los niños: La vitamina A ayuda a que nuestros ojos vean en la oscuridad.
- Las calabazas de invierno frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de septiembre a noviembre. Cuando se almacenan debidamente, las calabazas pueden durar todo el invierno.

PROBAR



Inutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

La calabaza de invierno sabe deliciosa asada en el horno. Corte la calabaza en cubos, mezcle con aceite de oliva, sazone con sal y pimienta y ase a 400 °F de 25 a 30 minutos. Las calabazas con cáscara más delgada, como la delicata y la dulce de bola, se pueden comer sin pelar. Otras, como la butternut o bellota, tienen una cáscara dura que no sabe muy bien.

Anime a los niños a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar las calabazas.



DIVERSIÓN



actividad: *Una mirada al interior*

Reúna varios tipos de calabaza de invierno diferentes, como Hubbard, butternut, delicata, buttercup o espagueti.

Haga que los niños se acerquen al área con la calabaza de invierno y una tabla para cortar. Repase con los niños la seguridad con cuchillos afilados: solo los usan los adultos. Los niños mantienen lejos las manos y no tocan los cuchillos afilados.

Diga a los niños que hoy les va a compartir la calabaza de invierno.

Corte la calabaza a la mitad para revelar el interior. Avise a los niños que, si quieren, más tarde podrán tocar el interior. Corte una de las calabazas en rebanadas pequeñas, dejando intactas la cáscara y las semillas. En un plato, ofrezca a cada niño una pequeña rebanada para que la vean, la toquen y la huelan.

Hable con los niños sobre qué tiene adentro la calabaza de invierno. Haga estas preguntas y algunas otras adicionales, si lo desea.

- ¿De qué color es el interior de la calabaza?
- ¿A qué se parece el interior de la calabaza?
- ¿Cómo se siente el interior?
- ¿Cómo huele la calabaza?

— Adaptado de Team Nutrition del U.S. Department of Agriculture. USDA no patrocina ningún producto, servicio ni organización. Suministrado por FoodWise.



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



LEER



libros

- *Pumpkin Circle: The Story of a Garden/ El círculo de las calabazas* por George Levenson
- *Pumpkin, Pumpkin/Calabaza, calabaza* por Jeanne Titherington
- *Counting Pumpkins/¡A contar calabazas!* por Ellen B. Senisi
- *Picking apples and pumpkins/ Vamos a recoger manzanas y calabazas* por Richard Hutchings

CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

La calabaza es una verdura tierna que disfruta el clima cálido. Plante las semillas al aire libre cuando el suelo se caliente y ya pasó el peligro de las heladas. Trate de plantar un jardín de Tres hermanas. Al cultivar calabaza con maíz y frijoles se benefician las tres plantas. Esta es una práctica de jardinería sustentable usual en las comunidades de nativos americanos. El maíz brinda apoyo a los frijoles, que ayudan a absorber nitrógeno del aire para enriquecer la tierra para la calabaza. Las hojas de la calabaza generan sombra, que impide que crezca maleza y aleja las plagas.

cosechar

Coseche la calabaza de invierno cuando las frutas adquieran un color profundo y sólido y que la cáscara esté dura. Por lo general, la cosecha se da en septiembre u octubre, antes de las heladas intensas. Corte con cuidado la calabaza de la enredadera, dejando unas dos pulgadas de tallo adherido.