



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD CALABAZA DE VERANO

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Summer Squash*
- Traducción al hmong: *Taub Meskas Me*
- La calabacita es la calabaza de verano más popular cultivada en Wisconsin.
- Técnicamente, la calabaza es una fruta, pues florece y contiene semillas. ¡También se puede comer las flores!



Cuello curvo



Calabacita



Flor de la calabacita

COMER



nutrición y estacionalidad

- La calabaza de verano tiene folato. El folato es una vitamina B que usa nuestro cuerpo para crear nuevas células sanguíneas y mantener sanos los vasos sanguíneos y el corazón.

Comparta con los niños: El folato se usa en nuestro cuerpo para crear nuevas células sanguíneas y mantener sano al corazón.

- Las calabazas de verano frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de julio a septiembre.

PROBAR



degustación

Pruebe la preparación de tallarines de calabaza cruda usando un tenedor o creando tiras de calabaza con un pelador de verduras. Use la calabacita verde y la calabaza de verano amarilla para obtener tallarines coloridos. Anime a los niños a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar la calabaza de verano.



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

GUÍA DE ACTIVIDAD ■ CALABAZA DE VERANO

DIVERSIÓN



Suministros:

- Paquetes de semillas de calabacita o calabaza de cuello curvo
- Vasos de papel de 5 a 6 onzas, uno por niño
- Tierra para macetas
- Agua para tierra en una botellita rociadora
- Cucharas de plástico, una por niño
- Lápices sin afilar, con una línea que marque ½ pulgada.
- Bolígrafos o marcadores a prueba de agua
- Lugar soleado y/o luces fluorescentes si va a plantar bajo techo.

actividad: *Plante una semilla de calabaza en un vaso*

Ayude a los niños

- Escriba su nombre en su vaso.
- Con las cucharas, llene los vasos a unas tres cuartas partes con tierra para macetas.
- Toque suavemente los lados y el fondo del vaso con el dedo índice para asentar la tierra, pero sin compactarla.
- Dentro del vaso, perfore tres orificios en la tierra, separados. Use el lápiz sin afilar marcado para hacer orificios de ½ pulgada de profundidad.
- Coloque una semilla en cada orificio y cúbralas suavemente con tierra.
- Rocíe agua ligeramente encima de la tierra.

Diga a los niños

- Las semillas crecerán en la tierra igual que como crecerían en la tierra al aire libre.
- Las semillas necesitan tierra, agua, sol y tiempo para que crezcan las plantas.
- Bajo techo, puede usar luces para dar calor y luz a las plantas, igual que el sol ayuda a crecer al aire libre.
- Las semillas crecerán como plantas muy pequeñas (plántulas) y luego se harán grandes. Estas plantas más grandes, si se plantan afuera en el jardín, seguirán creciendo con luz de sol y agua. La calabaza crecerá a partir de las plantas más grandes.

Haga que los niños pongan los vasos en un lugar soleado, cerca de una ventana o debajo de luces. Haga que los niños sigan las instrucciones del paquete de semillas y revisen los vasos cada semana para ver cómo se convierten las semillas en plantas. Riegue agua con el rociador según se necesite.

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

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



LEER



libros

- *Up, Down, and Around/Arriba, Abajo y Alrededor* por Katherine Ayres
- *Zora's Zucchini/Las calabacitas de Zora* por Katherine Pryor
- *Carlos and the Squash Plant/Carlos y la planta de calabaza* por Jan Romero Stevens
- *Fall Harvest Fun/Diversión con la cosecha de otoño* por Martha E. H. Rustad

CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

La calabaza de verano es una verdura tierna que prefiere el clima cálido. Plante las semillas en el jardín después de que pase el riesgo de las heladas, de primavera a mitad del verano. La calabaza necesita mucho sol y mucho espacio para crecer. También puede plantar las calabazas en recipientes grandes.

cosechar

Coseche las calabazas cuando estén pequeñas y tiernas. Las variedades más alargadas, como la calabacita, se pueden cosechar cuando tengan 2 pulgadas de ancho y de 6 a 8 pulgadas de largo. Coseche las calabazas patty pan cuando midan 3 a 4 pulgadas de ancho. Si deja la calabaza demasiado tiempo en la planta, se hace dura y granulosa. ¡A veces es divertido ver qué tan grandes pueden crecer!