



Niños en Edad Prescolar

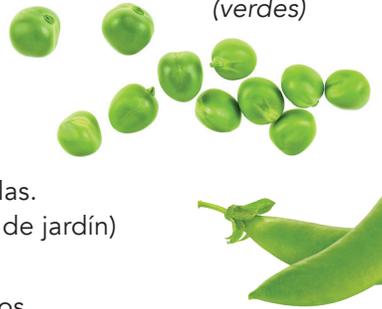
GUÍA DE ACTIVIDAD CHÍCHAROS

APRENDE

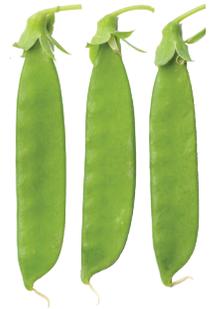


información

- Traducción al inglés: Sweet peas
- Traducción al Hmong: Taum Mog
- Los chícharos son semillas. Los chícharos verdes (o de jardín) tienen semillas dulces.
- Los chícharos dulces y los guisantes tienen vainas que se pueden comer.



Chícharos de jardín (verdes)



Guisantes

Chícharos dulces

COMER



nutrición y estacionalidad

- Los chícharos tienen 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.

- Los chícharos frescos cultivados en Wisconsin están disponibles en junio y julio.

PROBAR



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

Los chícharos dulces son de los favoritos de los niños, en especial si se toman frescos del jardín.

También puede servirlos con un aderezo saludable.

Anime a los niños a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar los chícharos. ¿Pueden oír como se parten?



DIVERSIÓN



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

actividad: *Investigando las semillas*

Dé a los niños dos vainas de chícharos dulces, una chica y otra grande. También puede darles un chícharo dulce y un guisante.

- Pida que usen primero los ojos para ver la verdura. ¿De qué color es? ¿Es lisa o irregular? Pregunte si alguien sabe qué verdura es.
- Deje que los niños tomen la vaina más chica. A la cuenta de tres, todos muerdan juntos. Enfatique el sonido crujiente y el hecho de encontrarse un chícharo adentro.
- Deje que los niños tomen la vaina más grande. Muéstreles cómo abrirla con las manos. Explore los chícharos del interior. ¿Son grandes o chicos? ¿Cuántos hay? ¿En qué se parecen o son diferentes las semillas de las dos vainas?
- Hable de cómo se puede comer tanto la vaina como los chícharos.

— Crédito: April Duval,
Coordinadora de nutrición de FoodWise



LEER



libros

- *Growing Vegetable Soup/ A sembrar sopa de verduras* por Lois Ehlert
- *I Can Eat a Rainbow/Puedo comerme un arcoíris* por Olena Rose
- *My Food/Mi comida* por Rebecca Emberley

CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Los chícharos disfrutan del clima fresco y no les importa la helada. Eso significa que puede plantar chícharos a inicios de la primavera. El suelo debe estar relativamente seco, de tal manera que las semillas no se pudran antes de brotar.

cosechar

Coseche los chícharos cuando las vainas estén hinchadas (se vean redondas). Los chícharos dulces están mejor cuando las vainas comienzan a inflarse, pero antes de que las semillas crezcan mucho. Coseche los chícharos o guisantes hasta cuando las vainas lleguen a toda su longitud pero que sigan planas (apenas comienzan a verse los chícharos). Los chícharos dulces y los guisantes pueden cosecharse cada 1-3 días.