



Niños en Edad Prescolar

# GUÍA DE ACTIVIDAD COL RIZADA

## APRENDE



### información

- Traducción al inglés: Kale
- Traducción al hmong: *Zaub qhwn nplooj caws*
- La col rizada es una verdura con hojas.
- La col rizada lacinato es una variedad a la que también se le llama dinosaurio, por sus hojas irregulares.

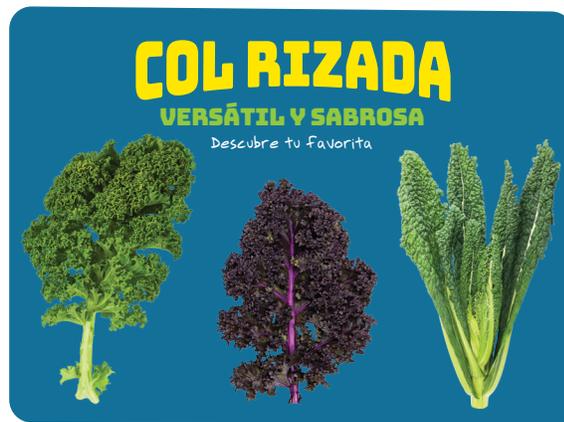


Dinosaurio



Rusa roja

## COMER



### nutrición y estacionalidad

- La col rizada tiene vitamina K, que ayuda a que nuestra sangre coagule cuando nos cortamos y ayuda a que el cuerpo absorba el calcio.
- Comparta con los niños: La vitamina K ayuda al cuerpo a crear costras cuando nos cortamos para que sanemos más rápido.
- La col rizada fresca cultivada en Wisconsin está disponible de mayo a octubre.

## PROBAR



¡Nutritivo,  
delicioso,  
Wisconsin!

### degustación

Agregue un poco de aceite y vinagre balsámico a una col rizada cruda y picada. Después de que los niños se laven y limpien las manos, déjelos que froten la col rizada. Esto ayuda a suavizar las hojas. Agregue diversas frutas y verduras ralladas o picadas para preparar una ensalada. Anime a los niños a probar la col rizada después de frotarla. Pídales que describan cómo se ve, se siente, huele y sabe.



## DIVERSIÓN

### actividad: *Frotar hojas*



Los niños pueden hacer una impresión de una hoja de col rizada (o de cualquier hoja) colocando una hoja fresca y seca debajo de un papel y frotando un crayón sobre el papel que cubre la hoja. Después de frotar, deje que los niños vean la imagen y señale las partes de la hoja que aparecen en la imagen. Pueden incluir el tallo, las venas o el perfil.

— Adaptado de: Montana Harvest of the Month

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

Rizada



## LEER

### libros



- *Vegetables/Verduras* por Sara Anderson
- *Eating the Rainbow/Comiendo el arcoíris* por Patricia Barrera Boyer

## CONEXIÓN CON EL JARDÍN

### plantar

La col rizada es una planta de estación fresca que puede resistir heladas y nieve, y no le gusta el calor del verano. Plante las semillas a inicios de la primavera, aproximadamente a 1/2 pulgada de profundidad y separadas 8 pulgadas. También puede plantarlas de nuevo 6-8 semanas antes de la primera helada del otoño para cosechar al final de la estación.

### cosechar

Coseche la col rizada cuando se desarrollen varias hojas. Corte las hojas más viejas y grandes y deje que las jóvenes sigan creciendo. Puede seguir cosechando la col rizada durante la estación.