



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

ELOTE

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Corn*
- Traducción al hmong: *Pob kws*
- El elote dulce es el tipo de elote que cultiva la gente en sus jardines. El elote en mazorca, en lata y congelado también es elote dulce.
- Las palomitas de elote son de otro elote diferente; son granos de elote deshidratados que se hinchan al calentarlos.



Crédito de la fotografía - CMNI: Sustainable Development Institute

COMER



nutrición y estacionalidad

- El elote 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 elote dulce fresco está disponible en Wisconsin de julio a septiembre. September.

PROBAR



Inutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

Pruebe el elote en mazorca cuando sea la temporada en Wisconsin.

Experimente con diversos aderezos, tales como:

- jugo de limón
- hierbas frescas (perejil, albahaca)
- especias (paprika, ajo)



DIVERSIÓN



actividad: *Prepare una cubeta misteriosa*

Recolecte diversas partes de la planta que podemos comer:

- semillas (granos de elote, frijoles)
- aíz (zanahoria, remolacha)
- tallo (apio, espárrago)
- hoja (espinaca, col rizada)
- flor (coliflor, brócoli)
- fruta (manzana, pera)

Coloque cada parte de la planta en la tabla sensorial. Presente las cosas explicando que cada una es parte de una planta. Una vez que tienen todo lo que necesitan (suelo, agua, luz de sol, aire), las semillas crecen y forman una planta. El tallo ayudará a llevar agua desde la raíz por toda la planta. Las hojas dejan que la planta capte la luz del sol. Las flores generan nuevas semillas que inician el ciclo otra vez.

— Adaptado de: *Got Veggies? ECE Edition*
Un recurso del jardín para educación y atención tempranas

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



LEER



libros

- *We Eat Food That's Fresh/¡Comemos Comida Fresca!* por Angela Russ-Ayon
- *Growing Vegetable Soup/A sembrar sopa de verduras* por Lois Ehlert
- *Eating the Rainbow/Comiendo el arcoíris* por Patricia Barrera Boyer

CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

El elote dulce necesita clima cálido para crecer. Plante los granos de elote (semillas) a ½ pulgada de profundidad en suelo fresco y húmedo o a 1 ½ pulgadas en suelo tibio y seco. Separe los granos de 9 a 12 pulgadas. Plante 2 o más hileras de la misma variedad, para que el elote se polinice. Separe las hileras de 30 a 36 pulgadas.

cosechar

Cada tallo de elote producirá por lo menos una espiga de elote grande. En buenas condiciones de crecimiento, puede producir una segunda espiga. Recolecte el elote dulce durante la "etapa de leche", cuando se forman los granos, pero no están totalmente maduros. Los granos son lisos, hinchados y el jugo se ve lechoso si se perfora con la uña. Para cosecharlo, desprenda la espiga con la mano con un empujón hacia abajo rápido y firme, seguido por un giro y un estirón. El elote debe comerse tan pronto como sea posible.