



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

LECHUGA

APRENDE



información

- Traducción al inglés: Lettuce
- Traducción al hmong: Zaub xam lav
- La lechuga es una verdura con hojas.
- Solo se puede comer la lechuga fresca. No la puede congelar, deshidratar, enlatar o encurtir.



Romana



Escarola



Hojas rojas



Lechuga espárrago

COMER



LA LECHUGA CON MÁS COLOR ES MEJOR



nutrición y estacionalidad

- La lechuga 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 lechuga fresca está disponible en Wisconsin desde mediados de junio hasta septiembre.

PROBAR



degustación

¡Preparen una ensalada en grupo! Reúna todos los ingredientes, que incluyan diferentes tipos de lechuga, verduras frescas, fruta fresca o deshidratada y aderezo.

Los niños pueden ayudar a enjuagar las verduras frescas en agua fresca corriente, secar la lechuga en un agitador o entre toallas de papel, partir la lechuga en trocitos y agregar todo a un tazón.



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

DIVERSIÓN



actividad: *Clasificar verduras de hojas verdes*

Acomode una mezcla de varios tipos de lechuga o verduras de hojas verdes en un tazón. Pida a los niños que se laven las manos. Dé a cada grupo de niños un tazón con verduras de hojas verdes mezcladas. Explíqueles que hay muchos tipos de verduras de hojas verdes y que quiere que ellos vean cómo algunas se parecen y otras no. Que los niños expliquen qué significa que algo sea parecido y que algo sea diferente. Pida a los niños que identifiquen lo parecido entre dos objetos del salón y que expliquen por qué. Haga lo mismo con dos objetos diferentes.



Pida a los niños que clasifiquen la lechuga en pilas con base en lo que ellos ven como similitudes y diferencias. Que los niños le digan por qué eligen agrupar esos trozos de lechuga. Que los niños cuenten cuántos trozos de lechuga hay en cada pila. Pregunte a los niños si creen que las verduras que tienen colores o formas diferentes van a saber igual o diferente.

Que prueben dos verduras diferentes y pregúnteles cuál prefieren. ¿Fue correcta su predicción de si sabrían igual o diferente?

— Adaptado de Montana Harvest of the Month

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



LEER



libros

- *From Seed to Plant/ De semilla a planta* por Gail Gibbons
- *The Tiny Seed/La semillita* por Eric Carle
- *I Can Eat a Rainbow/Puedo comerme un arcoíris* por Olena Rose



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

La lechuga prefiere un clima fresco. Se puede plantar al inicio de la primavera o al final del verano. En el verano la lechuga puede estar amarga y el tallo de semillas crece muy rápido. Plante las semillas a ¼–½ pulgada de profundidad y cuando empiecen a brotar las semillas (plántulas) sepárelas de 4 a 6 pulgadas. La lechuga tiene raíces huecas y prefiere un riego ligero frecuente.

cosechar

La lechuga se puede cosechar quitando la planta completa cortándola al nivel del suelo o seleccionando las hojas más viejas y dejando el resto para que siga creciendo. La lechuga se puede cortar cuando tenga el tamaño adecuado para usarse. Comience cortando plantas alternadas, para dejar más espacio para crecer a las que queden.