



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

PAPAS

APRENDE

información



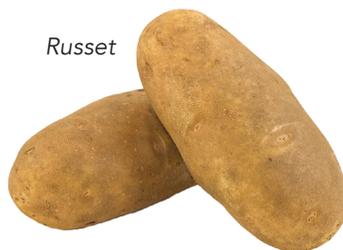
- Traducción al inglés: *Potatoes*
- Traducción al hmong: *Qhos yaj ywm*
- Las papas crecen debajo de la tierra.
- Las papas no son raíces, sino tallos de almacenamiento subterráneo especializados llamados "tubérculos".



Fingerling



Roja



Russet



COMER



nutrición y estacionalidad

- Las papas tienen potasio. El potasio ayuda a mantener normal la presión sanguínea y eso es importante para el corazón y los riñones. **Comparta con los niños:** El potasio ayuda a que el corazón bombee la sangre por todo el cuerpo.
- Las papas rojas frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de mediados de junio a agosto. Las papas blancas están disponibles de agosto a octubre. Las papas se pueden guardar en el invierno.

PROBAR

degustación



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

Prepare trocitos de papas rojas, blancas, camotes, sin piel y horneadas o cocidas. Uno por niño. Anime a los niños a probar cada una de las variedades. También puede invitar a que los niños sientan y huelan las papas enteras sin cocinar. Pregunte a los niños en qué se parecen y en qué son diferentes. Pregúnteles si saben cómo crecen las papas (debajo de la tierra).

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



DIVERSIÓN

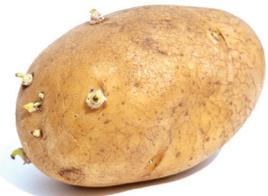


actividad: Tesoro de papa

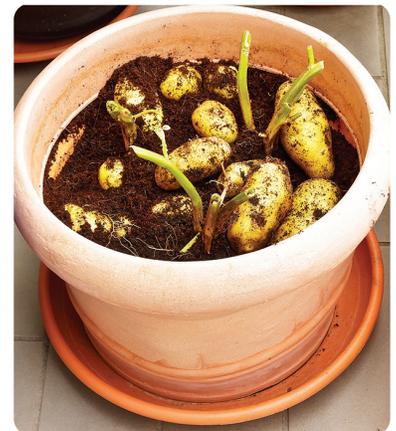
Las papas pueden cultivarse en recipientes a partir de semillas, o papas de siembra (se describe más abajo). Si no puede cultivar papas en el salón de clases, puede pretender que desentierra papas maduras. Tome una cubeta y llénela con tierra para macetas. Entierre algunos tipos de papas diferentes. Deje que los niños metan la mano en la cubeta y sientan para encontrar las papas. Hable sobre cómo crecen debajo de la tierra y que tenemos que escarbar para sacarlas, ¡como un tesoro enterrado! Los niños más grandes pueden ayudar a lavar las papas bajo un chorro de agua antes de cocinarlas.

Comparta fotos

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



"Ojos" en una papa



LEER



libros

- *Down, and Around/ Arriba, Abajo y Alrededor* por Katherine Ayres
- *We Eat Food That's Fresh/ ¡Comemos Comida Fresca!* por Angela Russ-Ayon



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Las papas son una de las primeras verduras que se plantan en el jardín. La mayoría de las verduras crecen con semillas, pero no las papas. Las papas crecen de "ojos" en papas de siembra. Las papas de siembra pueden ser papas completas pequeñas o papas que se cortan en trozos. Cada papa de siembra debe tener por lo menos un "ojo" bueno. Excave un surco de 1 a 3 pulgadas de profundidad. Coloque las papas de siembra con los ojos hacia arriba, separadas 10-12 pulgadas y cubra con la tierra.

cosechar

Coseche las papas cuando la parte superior se haya secado y el suelo esté seco. Escarbe buscando las papas como si fueran un tesoro, asegurándose de no dañarlas.