



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

RÁBANOS

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Radish*
- Traducción al hmong: *Zaub ntug hauv paus*
- Los rábanos son una verdura de raíz, lo que significa que crecen debajo del suelo.
- Los rábanos vienen en muchas formas, tamaños y colores, tales como blancos, rojos, morados y negros.



COMER



nutrición y estacionalidad

- Los rábanos tienen vitamina C, que nos mantiene sanos al ayudar a sanar las heridas.
Comparta con los niños: La vitamina C ayuda a que el cuerpo sane de raspones y cortadas.
- Los rábanos frescos, pequeños y rojos cultivados en Wisconsin están disponibles de mayo a junio.

PROBAR



degustación

Haga que los niños prueben un par de variedades diferentes de rábanos, como globo rojo, desayuno francés, español negro, sandía/corazón bello o Daikon.

Rebane un trozo de rábano para que lo pruebe cada niño. Anímelos a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar los rábanos.

¿Hay rábanos más picantes que otros? ¿Hay alguno favorito entre la clase?



Globo rojo



Español negro



Sandía



Desayuno francés

Inutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

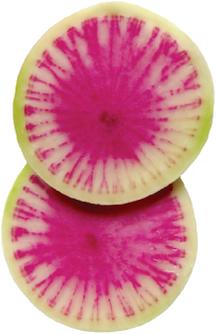
DIVERSIÓN



actividad: Exploración de los rábanos

Reúna un par de variedades diferentes de rábanos, como Globo rojo, Desayuno francés, español negro, Sandía/Corazón bello o Daikon. Deje enteros muchos de los rábanos, para que los niños puedan explorar y comparar tamaños y formas diferentes.

- Pida a los niños que describan en qué son iguales o diferentes los rábanos. ¿Son grandes? ¿Pequeños? ¿Redondos? ¿Delgados?
- Haga que los niños alineen los rábanos según su tamaño, de los más chicos a los más grandes.
- Antes de cortar los rábanos, pida a los niños que predigan el color del interior del rábano. Corte cada rábano a la mitad. ¿Fueron correctas las predicciones?
- Si tiene una báscula, haga que los niños predigan cuáles rábanos serán los más pesados y cuáles los más ligeros. Ayude a que los niños pesen los rábanos para averiguarlo.



Rábano sandía



— Actividad adaptada de:
Harvest for Healthy Kids

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

LEER

libros

- *Goodnight, Veggies/ Buenas noches, vegetales* por Diana Murray
- *I Can Eat a Rainbow/Puedo comerme un arcoíris* por Olena Rose



Daikon

plantar

Los rábanos son una verdura excelente para aprender los principios básicos de la jardinería. Las semillas de los rábanos germinan rápido, crecen rápido y están listos para comer en apenas tres semanas. Plante los rábanos de primavera al inicio de la primavera. Siembre las semillas a $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ pulgada. de profundidad y separadas $\frac{1}{2}$ – 1 pulgada. Asegúrese de que el suelo se mantenga húmedo.

cosechar

Coseche los rábanos tan pronto como alcancen un tamaño como para aprovecharlos, como 1 pulgada. Extraiga los rábanos del suelo. ¡También puede comer las hojas!