



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD REMOLACHAS



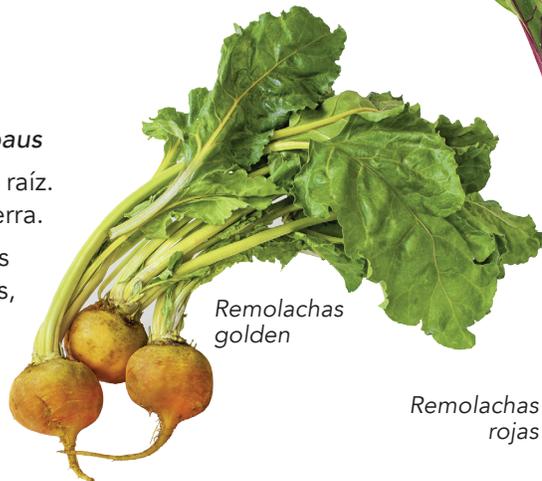
APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Beets*
- Traducción al hmong: *Zaub ntug hauv paus*
- El betabel o remolachas son verduras de raíz. Esto significa que crecen debajo de la tierra.
- El betabel o remolachas rojas son las más comunes, pero también pueden ser rosas, moradas, blancas y amarillas.

Remolachas
chioggia



Remolachas
golden

Remolachas
rojas

COMER



nutrición y estacionalidad

- El betabel o las remolachas tienen vitamina C. La vitamina C ayuda a mantenernos sanos apoyando nuestro sistema inmune.
Comparta con los niños: La vitamina C ayuda a nuestros cuerpos a combatir las enfermedades.
- El betabel o las remolachas frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de junio a octubre.



PROBAR



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

El betabel o las remolachas las podemos comer asadas, cocidas al vapor, crudas o encurtidas. Deje que los niños prueben las remolachas preparadas de un par de maneras diferentes. Puede rallar las remolachas crudas, asar remolachas rebanadas (rocíelas con aceite y hornee a 400 °F por 30-40 minutos hasta que estén suaves) o póngalas a cocer en agua sobre la estufa y quíteles la cáscara. ¡Las remolachas también vienen en colores diferentes! Pruebe las remolachas golden o las chioggia (estas tienen franjas por dentro). Pregunte a los niños a qué les saben las remolachas. ¿Son suaves, uniformes, crujientes, dulces o saladas?



DIVERSIÓN

actividad *Sellado con remolacha*



Las remolachas rojas pueden manchar las manos, la cara, la ropa y el papel. No es de extrañar que se hayan usado como colorante natural para la ropa. Un día en que sirva remolachas, guarde algunos trozos para usarlos en una actividad de sellado. Deje que los niños sellen los trozos en un papel.

Hable con los niños acerca de lo que ven, huelen y sienten.

Ayude a los niños a lavarse las manos; use jugo de limón si fuera necesario. Explique que el limón puede ayudar a quitar las manchas de remolacha de sus dedos.

— Adaptado 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

- *Up, Down, and Around/ Arriba, Abajo y Alrededor* por Katherine Ayres
- *Gathering the Sun: An Alphabet in Spanish and English* por Alma Flor Ada



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Las remolachas toleran las heladas y se pueden plantar en la primavera, cuatro semanas antes de la última helada. Plante las semillas aprox. a 1/2 pulgada de profundidad y separadas 1 pulgada. Separe las hileras de 12 a 18 pulgadas. Una vez que broten las semillas, sepárelas a solo 3 pulgadas. Las semillas prefieren condiciones frescas y húmedas, así que recuerde regar las semillas con regularidad.

cosechar

Coseche las remolachas cuando tengan de 1 a 3 pulgadas de diámetro. Las remolachas mayores de 3 pulgadas pueden estar duras y fibrosas. Antes de guardar las remolachas en el refrigerador, retire las hojas verdes. ¡Recuerde que las hojas también se pueden comer!