



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

REPOLLO

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Cabbage*
- Traducción al hmong: *Zaub Qhwv/Zaub Pob*
- Las cabezas de los repollos están formadas por hojas muy apretadas.
- El repollo verde y el rojo (morado) son los más populares.



Verde



Rojo



Savoya



Napa

COMER



nutrición y estacionalidad

- El repollo tiene folato. El folato es una vitamina B esencial que usa nuestro cuerpo para crear nuevas proteínas y células y descomponer las viejas para mantenernos sanos.

Comparta con los niños: El folato se usa en nuestro cuerpo para crear nuevas células sanguíneas y mantener sano al corazón.

- El repollo fresco cultivado en Wisconsin está disponible de mediados de junio a fines de octubre.

REPOLLO DE HOJAS CRUJIENTES
con MUCHÍSIMOS NUTRIENTES



PROBAR



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

Las culturas de todo el mundo comen repollo y lo preparan de diferentes maneras. Anime a los niños a que prueben diferentes versiones de platillos con repollo, como sauerkraut (alemán), kimchi (coreano), colcannon (irlandés), curtido (salvadoreño) o col agria (estadounidense). Varios de estos platillos incluyen repollo fermentado, que es una manera saludable de conservar el repollo crudo.



sauerkraut



colcannon



kimchi

DIVERSIÓN

actividad: Capas de repollo



Reúna algunas cabezas pequeñas de repollo. Puede usar repollo rojo o verde, Napa (repollo chino) o Savoy. Deje enteras una o más de las cabezas. Corte el resto en cuatro partes. Muestre a los niños un cuarto de repollo y pregunte: ¿a qué se parece? Señale las capas y explique que las hojas del repollo crecen juntas muy apretadas en una "cabeza". Dé a cada niño un cuarto de repollo para que lo explore. Anime a los niños a que exploren las capas de las hojas de repollo desprendiendo hoja por hoja. Pida a los niños que describan la sensación, olor y color del repollo. Cuando los niños tengan una pila de hojas, invítelos a comparar el tamaño. Pida a los niños que alineen las hojas, de la más pequeña a la más grande.

— 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. #WIHarvestoftheMonth on social media.



LEER



libros

- *Growing Vegetable Soup/ A sembrar sopa de verduras* por Lois Ehlert
- *Sunflowers/Girasoles* por Gwendolyn Zepeda, Alisha Ann Guadalupe Gambino, and Gabriela Baeza Ventura



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Al repollo le gusta el clima fresco. Plántelo a inicios de la primavera o a mitad del verano para cosechar en otoño. El repollo se puede trasplantar o sembrar directo en el jardín. El repollo es bienal, lo que significa que completa su ciclo de vida en dos temporadas de crecimiento. Durante la primera estación, la planta desarrolla hojas, que en este caso es la cabeza del repollo. Si no se cosecha el repollo, en la siguiente estación producirá un tallo con flores y semillas.

cosechar

Coseche el repollo en cualquier momento después de formarse la cabeza. Asegúrese de que las cabezas estén sólidas (firmes ante la presión de la mano), pero coseche antes de que se agrieten o dividan. Para cosecharlo, corte el tallo del repollo cerca de la cabeza. Las plantas de repollo solo producen una cabeza por estación de cultivo. El repollo fresco del jardín se ve diferente al repollo comprado en la tienda. Las cabezas de repollo del jardín tienen muchas hojas abiertas que se pueden comer. Estas son las primeras hojas que aparecen mientras crece la cabeza del repollo. Cuando se compra el repollo en la tienda, se le han retirado estas hojas, así que solo se ve la cabeza apretada.