



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD TOMATES

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Tomatoes*
- Traducción al hmong: *Txiv Lws Suav/Txiv Lws Liab*
- Los tomates contienen en su interior las semillas de las plantas por lo que, técnicamente, son frutas. Sin embargo, la mayoría de las personas consideran a los tomates como verduras.
- Es más usual que los tomates tengan tonos de rojo, pero también existen variedades naranjas, amarillas, verdes, rosas y moradas.



COMER



nutrición y estacionalidad

- Los tomates tienen licopeno. El licopeno es un antioxidante que ayuda a proteger nuestras células de los daños y puede reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas.

Comparta con los niños: El licopeno protege nuestras células y les ayuda a estar sanas mientras crecemos.

- Los tomates frescos cultivados en Wisconsin están disponibles de mediados de julio a septiembre.



PROBAR



degustación

Seleccione diversos tipos de tomates para que los prueben los niños. Anime a los niños a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar los tomates.

Pida a los niños que describan en qué son iguales o diferentes los tomates.

- ¿Cómo se ven?
- ¿A qué huelen? Registre las respuestas en un papel.



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

DIVERSIÓN



actividad: *El oso y el conejo cultivan tomates*

Prepare una bolsa con una mezcla de tomates: amarillos, cereza, roma, heirloom, etc.

Muestre a los niños todos los tomates y pídale que se pasen los diferentes tomates. Pregunte a los niños ¿qué son?

Pregunte a los niños cómo se sienten y huelen los tomates. ¿Son pesados? ¿Ligeros?

Lea *Bear and Bunny Grow Tomatoes* (El oso y el conejo cultivan tomates), por Bruce Koscielniak. Haga conexiones entre los tomates de la historia y los tomates que se pasaron los niños.

Mientras lee, haga preguntas a los niños, tales como:

- ¿Alguien ha probado un tomate? ¿A qué saben los tomates?
- ¿Comen tomates en su familia? ¿De qué tipos?
- ¿Cómo crecen los tomates? (en una enredadera)
- ¿Alguien cultiva tomates en casa?
- Hable sobre las maneras diferentes como se pueden comer los tomates. Pregunte a los niños cuándo comen tomates.

Explique que los tomates se pueden comer en puré en salsa para pizza, en salsa para pasta, en cásup o enteros en ensaladas.

— Adaptado de *Harvest for Healthy Kids*

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



LEER



libros

- *I Will Never Not Ever Eat a Tomato/ No quiero comer tomates* por Lauren Child
- *Vicky's Vegetables/El jardín de Victoria* por Diane Stango
- *Growing Vegetable Soup/A sembrar sopa de verduras* por Lois Ehlert

plantar

Los tomates pueden crecer fácilmente en el suelo, en camas elevadas o en macetas. Por lo general, las semillas del tomate se inician bajo techo y luego se trasplantan afuera, una vez que el suelo está tibio y que ya pasó el peligro de las heladas. Los tomates prefieren el pleno sol y tierra bien regada. ¡Algunas plantas pueden crecer hasta 6 pies! Es importante dar soporte a la planta, con estacas individuales, rejas o jaulas.

cosechar

Cuando los tomates logran su color pleno y se sienten firmes al apretarlos suavemente, ¡están listos para cosecharse!