



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD ZANAHORIAS

APRENDE

información



- Traducción al inglés: Carrots • Traducción al hmong: Qos
- Las zanahorias son un tipo de tubérculo lo que significa que la parte que usualmente nos comemos crece bajo la tierra y se llama raíz primaria (raíz grande y cónica o en forma de cono). Las hojas verdes en la parte de arriba también se pueden comer.
- Las zanahorias vienen en un arcoíris de colores que incluyen: morado, amarillo, blanco, rojo y naranja.



COMER

nutrición y estacionalidad



- Las zanahorias son una fuente excelente de betacaroteno. Nuestros cuerpos convierten el betacaroteno en vitamina A, la cual refuerza la vista y la salud de los ojos en los niños.

Comparta con los niños: La vitamina A ayuda a que nuestros ojos vean en la oscuridad.

- Las zanahorias frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de mediados de julio a octubre. ¡Las zanahorias se pueden guardar en el invierno!

ZANAHORIA CRUJIENTE

y colorida

**¡PRUEBA UNA,
PRUÉBALAS TODAS!**

PROBAR

degustación

Las zanahorias vienen en muchos colores, que incluyen naranja, rojo, morado, blanco y amarillo. Lleve un surtido de colores a la clase y deje que los niños exploren los tonos diferentes. Corte algunas zanahorias para ver cómo varía el color por dentro y por fuera. Pruebe cada color ¿Saben todas igual? ¿Hay colores más dulces?



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!



DIVERSIÓN



— Adaptado de:
Got Veggies?
ECE Edition Un
recurso del jardín
para educación y
atención tempranas

actividad: *Prepare una cubeta misteriosa*

Prepare una cubeta misteriosa cubriendo un bote de helado con papel o tela de colores. Pegue un trozo de filtro o espuma sobre la abertura. Cubra con cinta para conductos para darle más estabilidad, si se necesita. Corte una X en el fieltro o espuma, lo suficiente grande como para que pasen las manos de los niños.

Ponga una zanahoria en el interior. Pida a los niños que describan lo que sienten y que adivinen lo que hay en la cubeta misteriosa. También puede intentar con otras verduras de raíz, como remolachas, camotes, rábanos, nabos o colinabos.



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

LEER



libros

- *How do Carrots Grow?/ ¿Cómo crecen las zanahorias?* por Kathleen Connors
- *The Carrot Seed/ La semilla de zanahorra* por Ruth Krauss
- *Carrot Soup/Sopa de zanahorra* por Jon Segal



plantar

Plante las semillas de zanahoria al inicio de la primavera. Las semillas son muy pequeñas y es difícil separarlas uniformemente (separadas 1/2 pulg.) Si mezcla las semillas con algo de arena gruesa o café molido seco antes de plantarlas facilita su separación. Las zanahorias son bienales, lo que significa que tienen un ciclo de vida de dos años. En el primer año se forma la raíz comestible, que es la que nos comemos. En el segundo año, la planta desarrolla un follaje más grande y produce flores y semillas. Considere dejar una zanahoria en el invierno para ver lo interesante que es la flor en el verano.

cosechar

Coseche las zanahorias cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de espesor (1-2 pulgadas es lo ideal). Para cosechar las zanahorias de manera segura, afloje el suelo con cuidado alrededor de las zanahorias y luego tire de ellas con la mano.