La cosecha del mes en Wisconsin

Niños en Edad Prescolar

# GUÍA DE ACTIVIDAD

# VERDURAS DE HOJAS VERDES

## APRENDE

### información

- Traducción al inglés de espinacas: *Spinach; Acelgas: Swiss chard*
- Traducción al hmong: *Zaub Ntsuab*
- Las verduras de hojas verdes son de hoja grande.
- La remolacha verde, las espinacas y las acelgas son ejemplos de estas verduras.

*Remolacha verde*

## COMER

### nutrición y estacionalidad

- Las verduras de hojas verdes tienen calcio.

  **Comparta con los niños:** El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

- Las verduras de hojas verdes frescas cultivadas en Wisconsin están disponibles de mayo a octubre.

## PROBAR

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

### degustación

**Prepare una ensalada rápida de espinacas, fresas y melón**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Rinde:** 12 porciones para niño de ½ taza

4 tazas de hojas de espinaca fresca
1 taza de fresas frescas en trocitos
1 taza de melón fresco en trocitos
Semilla de amapola, aderezo para ensaladas o vinagreta de frambuesa

1. Lave y prepare las espinacas, las fresas y el melón. Los niños pueden ayudar usando un agitador de ensalada para lavar las espinacas y ayudar a lavar y secar las fresas.
2. Parta las espinacas y corte la fruta en trocitos. Los niños pueden ayudar a partir las espinacas.
3. Revuelva las espinacas y los trocitos de fruta en un tazón grande.
4. Aderece ligeramente con el aderezo de su elección.
5. Sirva de inmediato. Refrigere los sobrantes.

# GUÍA DE ACTIVIDAD ▪ VERDURAS DE HOJAS VERDES

## DIVERSIÓN

### actividad: *Caja misteriosa de espinacas*

— *Adapted from U.S. Department of Agriculture, Team Nutrition. USDA does not endorse any products, services, or organizations. Provided by FoodWIse.*

**Primero**, prepare varias cajas misteriosas con cajas de cartón. Corte un orificio por un lado de la caja de 4 pulgadas de diámetro, lo suficiente grande como para que el niño pase una mano y un brazo sin quedar atorado. En lugar de cajas, puede usar una bolsa de papel pequeña.

**Después**, lave las hojas de espinacas; por lo menos tres hojas por niño. Reserve por lo menos una hoja previamente lavada por niño, para que la prueben. Coloque un puñado de hojas de espinacas en la caja/bolsa misteriosa.

De uno a la vez, pida a cada niño que se acerque y ponga su mano en el interior de la caja o bolsa sin mirar. Si el niño parece tener miedo, sienta el interior de la caja/bolsa con el niño. Pida a cada niño que le describa en voz baja lo que siente.

Después de que todos adivinaron, revele las espinacas. Muestre a los niños las espinacas. Señale las respuestas que estuvieron cerca (hojas, planta, comida) o correctas (espinacas). Ofrezca a cada niño una hoja de espinaca para que la vean, la toquen y la huelan. Hable sobre las espinacas.

*Espinacas*

**Haga preguntas:**

- ¿Son las espinacas frutas o verduras? (Verduras)
- ¿De qué color son? (Verdes)
- ¿Se sienten las hojas gruesas o delgadas? (Delgadas)
- ¿Cómo se siente el exterior? (Liso y con abultamientos)
- ¿Es la hoja de espinacas ligera o pesada? (Muy ligera, como una pluma)
- ¿Es suave o dura? (Suave, como la hoja de un árbol)
- ¿Es el tallo de la hoja de espinaca grueso o delgado? (Delgado)
- ¿Alguien ha probado antes una hoja de espinacas? (Sí o no)
- Cuando muerde o corta la hoja de espinacas, ¿qué color se ve adentro? (Verde)

Crédito de la fotografía: Condados Ashland, Bayfield y Iron Programa FoodWIse

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

## LEER

### libros

- *Sylvia's Spinach/Las espinacas de Sylvia* por Katherine Pryor
- *Eating the Rainbow/Comiendo el arcoíris* por Patricia Barrera Boyer

*Acelgas Bright Lights*

## CONEXIÓN CON EL JARDÍN

### plantar

¡Las verduras de hojas verdes son perfectas para los jardines escolares! Cultivar estas verduras en otoño es ideal, porque la cosecha se ajusta bien con el calendario académico, pero también se pueden cultivar en primavera. Las verduras de hojas verdes cultivadas en verano pueden saber amargas. La mayoría de estas verduras (en especial las espinacas) crecen rápido, toleran las heladas y por lo general son fáciles de cultivar. Plante diversas acelgas, espinacas y otras para tener un "jardín de ensalada". Plante las semillas directo en el jardín.

### cosechar

Coseche las espinacas cuando las hojas estén lo bastante grandes como para usarse, de 3 a 6 pulgadas. Usualmente es mejor cortarlas cuando están jóvenes. Coseche las acelgas cuando las hojas estén jóvenes y tiernas o después de que maduren y estén más grandes. Los tallos de las acelgas también se comen. Recorte las hojas exteriores una por una y deje que las hojas interiores sigan creciendo para una cosecha futura.