
Manual Básico de Jardinería Preescolar en el Sur de California

En colaboración:



Manual Básico de Jardinería Preescolar en el Sur de California

Tabla de Contenido

Quiénes somos y que hacemos:	3
Farm to Preschool	3
The Garden School Foundation	4
Construyendo un jardín elevado.....	5
Instrucciones para construir un jardín elevado	5
Llenar el lecho de tierra	6
La Siembra.....	6
Riego	6
Fertilización.....	6
Guía y Calendario de Siembra para el Sur de California	7
Guía Ayudante para Plantar.....	9
El cultivo de papas en bolsa	12
Actividades de Jardín	13
Semilla, Semilla Retoñada.....	13
Cintas de semillas.....	13
Comederos de Pájaro con Pinas de Pinos.....	13
Macetas de Periódico.....	14
Recetas Recién Salidas del Jardín.....	15
La Canción del Brócoli	15
Ensalada de pasta de arcoíris.....	15
Hormigas en un Trono	16
Pastel de Galleta de Arcoíris:	16

Quiénes somos y que hacemos:



Farm to Preschool

Quiénes somos:

Farm to Preschool, el Programa De la Granja a la Escuela Preescolar es un programa fundado por subvenciones de la *Urban & Environmental Policy Institute* en *Occidental College*, es diseñado para facilitar acceso a comida saludable y económica de origen local entre niños de edad preescolar y sus familias, y para influir hábitos alimenticios de la infancia, algo que es crucial para prevenir la obesidad infantil y otras condiciones de salud relacionadas a la mala nutrición.

Lo que hacemos:

El programa sigue un enfoque de varios niveles, el cual incluye facilitar la incorporación de frutas y vegetales frescos de la granja y de origen local a los menús de las guarderías y escuelas primarias, proporcionando educación de nutrición apropiada edad y culturalmente basada en la huerta, asistencia técnica en la huerta de la escuela, plantillas para talleres interactivos para los padres y para ayudar a establecer políticas para comida saludable de la escuela; todo lo cual puede incrementar acceso a frutas frescas y vegetales en escuelas primarias, influir patrones de alimentación para toda la vida, y mejorar la salud y el bienestar de niños pequeños y familias en general. Como una expansión natural del modelo nacional huerta a la escuela, este programa apoya agricultores locales y la economía a través de la huerta y compra de los agricultores basada en el mercado.

www.FarmToPreschool.org

www.uepi.oxy.edu



The Garden School Foundation

EL PROYECTO de la HUERTA

Quienes somos:

La *Garden School Foundation* es una fundación 501(c)3 sin fines de lucro dedicada a proveer un programa interdisciplinario de educación a través de aprendizaje basado en la jardinería en aulas al aire libre.

En el jardín modelo de $\frac{3}{4}$ acres en *24th Street School*, el currículo está diseñado para promover el innato sentido de curiosidad y juego libre de los niños. Al proporcionar una experiencia de aprendizaje dinámica, la *Garden School Foundation* sirve como un modelo de aprendizaje basado en la jardinería para otras escuelas a lo largo de Los Ángeles.

Lo que hacemos:

GSF maneja un programa piloto de jardinería *Seed to Table* para los grados K-5 basado en los estándares del estado de California que incorpora ciencia, matemática, literatura, y nutrición para cada estudiante en la escuela elemental *24th Street Elementary School* en el Bulevar West Adams. El currículo incluye un ciclo bisemanal de plantar, experimentar, cosechar, cocinar, y comer, con más de 30 clases enseñadas cada semana.

GSF asiste a padres, maestros, y miembros de la facultad con sus propias parcelas a diario; maneja talleres para los padres y la comunidad; y organiza días de trabajo mensuales en los cuales más de 150 seguidores de GSF, maestros, vecinos, y administradores atienden, traducándose a más de 1000 horas voluntarias de días de trabajo durante el año escolar.

www.GardenSchoolFoundation.org

Construyendo un jardín elevado

La mayoría de las escuelas escogen hacer un “jardín elevado”, el cual es simplemente una caja puesta encima del suelo que esta rellena de tierra de alta calidad. Este tipo de jardín ¡tiene varias ventajas!: mayor productividad ya que se puede plantar cercas, uso de agua reducida, control sobre la calidad de la tierra, menos hierbas malas, y menos excavación. Aquí hay unas simples instrucciones para cómo crear un jardín elevado. Si no puede construir uno o no tiene suficiente espacio, existen compañías que venden equipos de jardines elevados hechos de plástico reciclado (vea la pagina de recursos). O considere un jardín de contenedor en vez. Sea creativo con las clases de macetas que use, hasta pares de zapatos viejos son excelente para cultivar lechuga!

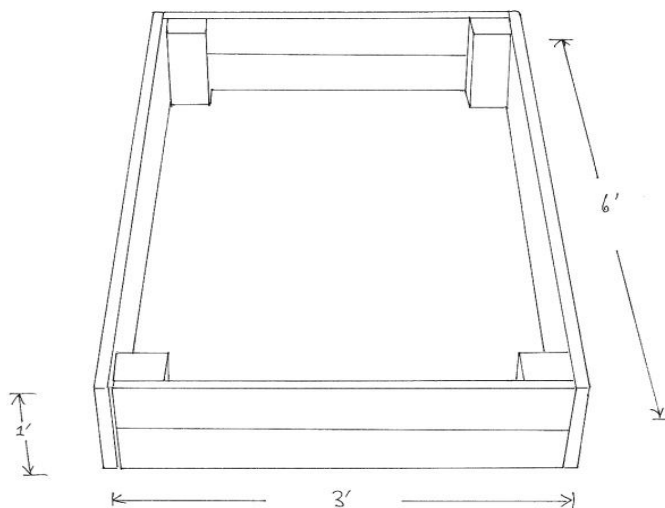
Instrucciones para construir un jardín elevado

Le sugerimos construir un jardín elevado que está entre 3’x3’ y 3’x12’. Para permitir acceso fácil a todos los lados del jardín, no lo construya más amplio que 3’. La madera secoya es buena opción para largo plazo pero puede ser costosa, así que pregunte por madera reciclada (solo asegúrese que no esté curada -- NUNCA use madera curada ya que los químicos pueden filtrarse a la tierra y entrar a los alimentos). Para construir un jardín básico de 3’x6’ va a necesitar:

To build a basic 3’x6’ bed you’ll need:

- (4) 2”x6”x6’ tablas de madera
- (4) 2”x6”x3’ tablas de madera
- (4) 3”x3”x12” tablas de madera
- 1 pieza medida 3’x6’ malla de metal (opcional – úsela solamente si tiene topos en su jardín)
- Tornillos
- Taladro eléctrico

Arme las piezas de acuerdo con el dibujo abajo:



- Si utilizará la malla de metal, coloque la malla abajo del lecho o engrape la malla debajo del lecho antes de llenar el lecho de tierra.

Llenar el lecho de tierra

Cuando se quiere cultivar orgánicamente, lo más importante es la tierra. Usted quiere que su tierra esté llena de vida; con gusanos y microorganismos que lentamente alimenten sus plantas, no sólo los principales nutrientes necesarios (Nitrógeno, Fósforo y Potasio), pero también con los micronutrientes que necesitan. Usted puede llenar el suelo del jardín con una buena tierra adquirida en su vivero local o hacer su propia mezcla mediante el uso de partes iguales de abono, vermiculita y fibra de coco (también se usa musgo de turba, ¡pero no es ambientalmente sostenible!) Usted puede comprar todos estos materiales en el almacén de jardinería, pregunte por fuentes locales de abono— a veces un vecino lo hará en su patio trasero o una tienda de comestibles donará las frutas y verduras sobrantes.

A manera que va llenando el lecho de tierra, mantenga una manguera cercana para regar después de cada pocas pulgadas de tierra agregada. Esto asegurará un lecho uniformemente húmedo. Es muy difícil regar al final una cama entera de tierra.

La Siembra

Siembre cada semilla o plantón de acuerdo a las instrucciones de la guía de siembra. Las semillas necesitan mantenerse húmedas hasta que broten y luego regarlas con regularidad. Para trasplantar la plantita, primero asegúrese que la tierra esté húmeda pero no empapada. Suavemente afloje la tierra en la maceta y cuidadosamente remuévala— ¡no la saque jalándola por el tallo! Haga un hoyo en la tierra lo suficientemente grande para que cómodamente aloje la plantita (sin aplastarla) y colóquela cuidadosamente en el agujero. Llene el entorno nuevamente de tierra, teniendo cuidado de mantener el mismo nivel de suelo inicial que había en la maceta (a excepción de jitomates, los cuales pueden ser enterrados pasando la primera serie de hojas). Presione ligeramente y riéguela bien.

Riego

Si usted solamente tiene uno o dos lechos que cuidar, es mejor regarlas a mano. Para saber si sus plantas necesitan agua, revise encajando su dedo unas pulgadas dentro de la tierra— si la siente seca, ¡dele más agua! Sin darse cuenta, mucha gente sobre riega sus plantas, evitando que las raíces obtengan el oxígeno que necesitan, entonces recuerde revisar antes de regarlas.

Use una regadera que tenga una boquilla que rocíe agua suavemente. Riegue la tierra alrededor de las plantas y no las hojas, ya que esto puede crear muchos problemas, como el moho. Para jardines más grandes, considere la instalación de un sistema de riego por goteo— son de bajo costo, fácil de instalar y ahorran agua.

Fertilización

Fertilice sus vegetales de acuerdo a las instrucciones del paquete con un abono orgánico de liberación lenta, como la emulsión de pescado o abono de té.

Guía y Calendario de Siembra para el Sur de California

Tipo de planta	Siembre adentro	Siembre en el jardín	Tiempo de Madurez	Espaciamiento
Frijoles	n/a	marzo-agosto	60 días	Siembre las semillas 2 a 3 pulgadas aparte o más estrechas y después haga menos densa
Siembre en marzo para una cosecha temprana en la primavera y también en julio para cosechar en el otoño.				
Brócoli	Inicio en el interior	Trasplante en septiembre a marzo	90 días	1 por pie cuadrado
Brócoli es fácil para cultivar y se puede comer crudo en ensaladas o cocinado en pasta				
Coles de Bruselas	n/a	agosto a marzo	90 días	1 por pie cuadrado
Col	Enero a febrero	Julio a septiembre	3 a 4 meses	1 por pie cuadrado
Cultive una mezcla de coles rejos y blancos para hacer ensalada de colores arcoíris iris				
Zanahorias	n/a	De octubre a mediados de marzo	90 días	Separe los plantones entre 2 a 3 pulgadas
Asegúrese de sembrar lotes de zanahoria, no hay nada más divertido que jalar zanahorias grades y anaranjadas del piso. Siembre semillas de zanahoria anaranjadas, moradas, blancas y rojas para tener variedad.				
Coliflor	n/a	De agosto a mediados de febrero	4 a 5 meses	1 por pie cuadrado
Maíz	n/a	Abril a agosto	2 a 3 meses	8 a 12 pulgadas entre plantas, tiene que cultivar por lo menos 3 filas para polinización
Siembre el jardín de las 3 hermanas indias: Siembre los frijoles cerca del tallo de maíz para que crezcan a lo largo del tallo y las calabazas o melones alrededor de la base para funcionar como un cúbreselos y mantener la tierra fresca y húmeda.				

Tipo de planta	Siembre adentro	Siembre en el jardín	Tiempo de Madurez	Espaciamiento
Pepinos	n/a	Abril a agosto	2 a 3 meses	1 por dos pies cuadrados
Pepinos “limón” (nombrados por su apariencia) son deliciosos y divertidos para cultivar con los niños. La planta debe ser enjaulada para que pueda crecer verticalmente.				
Berenjena	Febrero a marzo	Trasplante en abril a junio	2 a 4 meses	1 por pie cuadrado
Existen muchas variedades de berenjena deliciosas, busqué el tipo “Fairytale” o “Little Prince”				
Lechuga	Septiembre a enero	De octubre a mediados de marzo	70-90 días	Revise el paquete de semilla, varea en estacionamiento
Melones	Febrero a marzo	Abril a junio	3 a 4 meses	Melones requieren mucho espacio para crecer o pueden ser apoyados verticalmente
Coseche cuando este colorido, pesado, sea fragante y pueda ser fácilmente separada de la vid.				
Guisantes (Chicharos)	n/a	Octubre a marzo	60 días	Requiere apoyo verticalmente
Siembre guisantes tipo “Sugar Snap” – son un bocadillo delicioso recién cortados del vid!				
Pimientos	Febrero	A mediados de marzo a junio	4 a 5 meses	1 por pie cuadrado
Ahí variedad para experimentar con los colores y sabores. Siembre jalapeños, jitomate, cilantro y cebollas para un “lecho de salsa”				
Papas	n/a	Enero a mayo	90-150 días	1 por 3 pies cuadrados
Siembre un pedazo de “semilla” de papa que contenga 2 o más retoños en el exterior. Coseche las papas cuando la vid haya comenzado a secarse o se haya secado por completo. Escarbando alrededor de la vid buscando las papas es una actividad divertida para los niños. Deje las papas en el piso por un día para que endurezcan y prevenir que se malluguen.				
Calabazas	n/a	Abril a julio	4 a 5 meses	Depende de la variedad
Siembre en junio para cosechar cerca del Día de las Brujas - “Halloween”. Las semillas de calabaza requieren mucho espacio para cultivar, si no lo hay puede sembrar una variedad mas chica de calabazas				

Tipo de planta	Siembre adentro	Siembre en el jardín	Tiempo de Madurez	Espaciamiento
Acelgas	n/a	Febrero a septiembre	50 días	1 por pie cuadrado
Acelgas pueden cultivarse la mayor parte del año por eso es una cosecha confiable para jardines escolares. Siembre la variedad de acelgas de arcoíris “Neon Glow” para un jardín verdaderamente bello, sabroso y delicioso.				
Calabacitas	n/a	Febrero a agosto	30 a 70 días	1 por cuatro pies cuadrados
Hay muchas variedades de calabacitas y son fáciles de cultivar y son muy deliciosas. Asegúrese de no sembrar demasiadas.				
Jitomates y tomatillos	Febrero a mayo	Trasplante a mediados de marzo a junio	4 a 5 meses	1 por 3 pies cuadrados para jitomates, 1 por pie cuadrado para tomatillos
Asegúrese de sembrar jitomates variedad “determinate” si no hay mucho espacio o está sembrando en lechos pequeños elevados. También, utilice una jaula de jitomate u otro tipo de apoyo vertical. Jitomate cherry son divertidos para los pequeños.				

Guía Ayudante para Plantar

Ciertas verduras parecen crecer mejor cuando son plantadas con ciertos otros. Esto puede ser por varias razones: a veces las hojas de algunas plantas dan sombra a otras; a veces ciertos insectos benéficos son atraídos a una planta que beneficiará a todas aquellas a su alrededor, algunas plantas añaden nitrógeno a la tierra que es usada por aquellos a su cercanía; ¡algunas personas insisten que ciertos vegetales saben aún mejor cuando son plantados cerca a otros! Aunque no existe una ciencia exacta detrás de estas ideas, las siguientes combinaciones son buenas para tener en cuenta a la hora de planear su jardín.

ALBAHACA: Mejora el sabor de los jitomates y pimentones, también pueden repelar “thrips,” pequeños pestes de insectos.

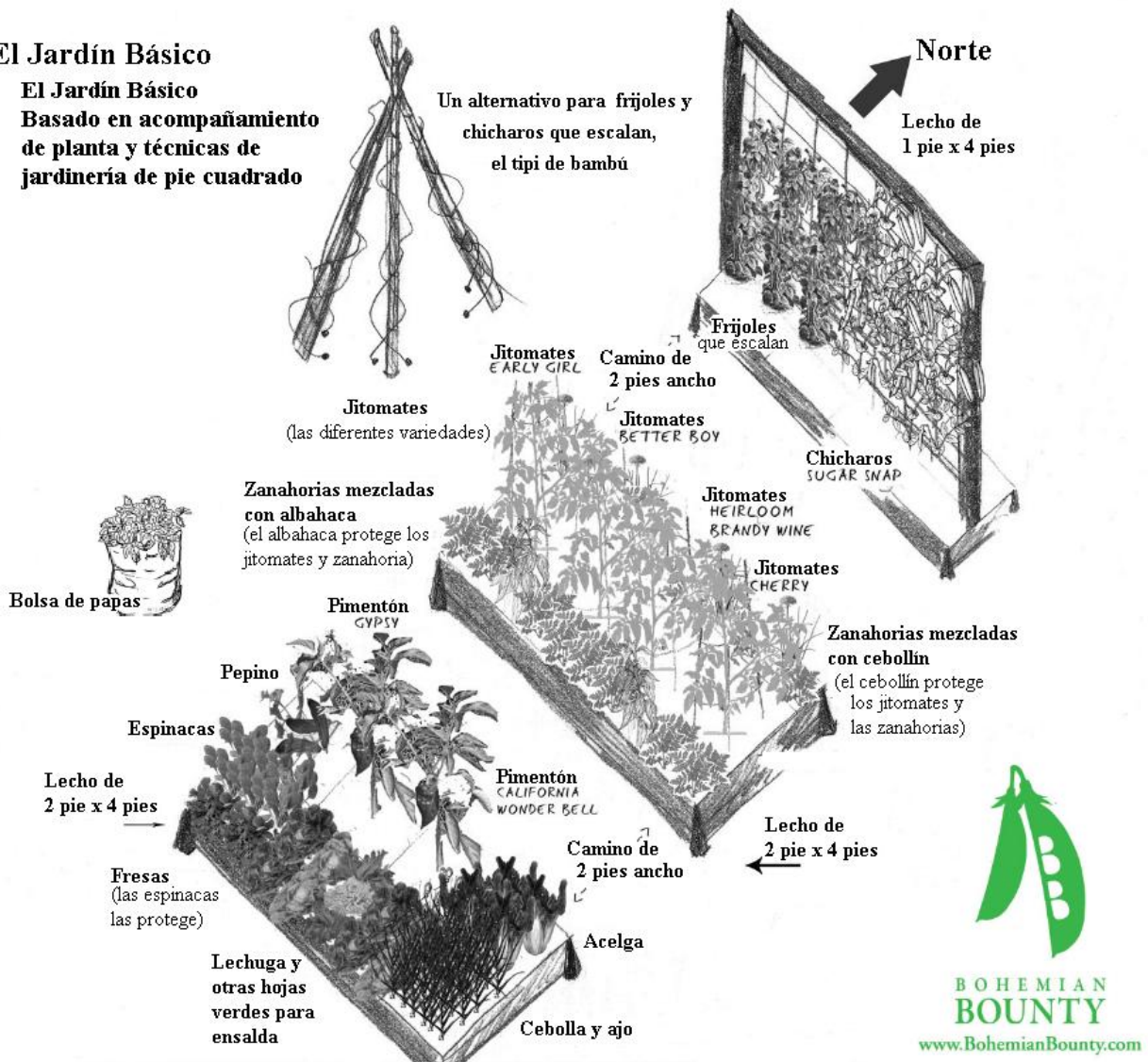
FRIJOLES: Los frijoles añaden nitrógeno a la tierra y, por tanto, son ideales para todo tipo de plantas cercanas, especialmente aquellos comedores pesados, como lo son granos y el maíz.

REMOLACHA (BETABEL): No deben plantarse cerca de frijoles o enredaderas (vainas), ya que truncan su crecimiento. Las remolachas agregan grandes cantidades de minerales a la tierra y crecen muy bien con la lechuga, cebolla y tubérculos. Se dijo que el ajo mejora su sabor.

- BRÓCOLI:** El brócoli crece bien con muchos vegetales, como lo son: la lechuga, papas, frijol y pepinos. *Sweet alyssum* atrae insectos benéficos que se comen el áfido del brócoli. Para una hermosa combinación, plante capuchinas debajo de la planta. No plante con fresas.
- COL (REPOLLO):** Plante con apio y cebollas. No deben plantarse con fresas ni con la mayoría de otros vegetales de verano, como son el tomate, etc.
- ZANAHORIA:** Las zanahoria, con sus largas raíces, crecen bien con plantas de raíces poco profundas, como la lechuga, y pueden ser plantadas en el medio de estos tipos de verduras.
- MAÍZ:** Plantar con la calabaza y el frijol para un ‘jardín de tres hermanas’. El maíz provee un tallo para los frijoles, el frijol da nitrógeno a la tierra, ¡y la calabaza funciona como un cúbreselos que mantiene frescos a todos! Haga una deliciosa succotash en el tiempo de cosecha.
- PEPINOS:** Cultiva pepinos con el maíz (crecerán en su tallo) and eneldo— ¡haga un gran ensalada cuando sean cosechadas! No plantar junto a las papas.
- LECHUGA:** No plantar cerca de coles (repollos)— ¡truncan su crecimiento!
- CALÉNDULA:** Las caléndulas son una gran ayuda para frenar la peste de la mosca blanca. Plantar a través de todo su jardín.
- CHÍCHAROS (GUISANTES):** Los chícharos son como los frijoles, añaden nitrógeno a la tierra y se plantan cerca de pepinos, maíz, jitomates, etc.
- PIMENTONES:** Plantar con el cilantro, cebollas y jitomates para ¡un lecho de salsa! No cultivar cerca de arboles de albaricoques (chabacanos).
- CALABAZA:** Crecen muy bien con los frijoles, el maíz y pepinos, pero no plantar cerca de papas.
- FRESAS** Evite plantar fresas con la coliflor, repollo y brócoli.
- GIRASOLES** Los girasoles hacen una maravillosa adición a todo jardín, son una gran comida para los pájaros que se comen a los insectos dañinos, y son usados por hormigas para ‘cosechar’ los áfidos, alejándolos de sus otros vegetales.
- SWEET ALYSSUM:** ésta planta es muy buena para deshacerse de áfidos, ya que atraen “hoverflies” ¡cuya larva se comen! También huelen bonito.
- JITOMATES:** Los jitomates van bien con muchas plantas tales como: pepinos, albahaca y pimentones. Trate plantar una cama con todos los ingredientes de una pizza para ¡una fiesta de pizza jardín!

El Jardín Básico

El Jardín Básico
 Basado en acompañamiento
 de planta y técnicas de
 jardinería de pie cuadrado



El cultivo de papas en bolsa

- **Paso 1:** Enrolle los bordos de la bolsa hasta que esté aproximadamente 6 pulgadas de alta (como lo haría si se tratara de un calcetín)
- **Paso 2:** Poner unas 5 pulgadas de tierra para macetas en la bolsa y nivélelo.
- **Paso 3:** Sembrar 5 trozos de papa en la tierra uniformemente espaciadas (haga un cuadrado con las piezas - una en cada esquina, y luego una en el centro)
- **Paso 4:** Llevar la bolsa afuera a un lugar donde pueda obtener por lo menos 6 horas de sol cada día.
- **Paso 5:** Regar la tierra diario, comprobé la humedad de la maceta diariamente, debe estar húmeda pero no empapada.
- **Paso 6:** Conforme crecen las plantas tendrá que agregar más tierra para maceta a la bolsa y desenrollar los bordes de la bolsa. Espere hasta que todas las 5 plantas crezcan hasta aproximadamente 6 pulgadas de altura antes de agregar más tierra.



- Conforme crezcan las papas, siga agregando tierra para macetas y desenrollando los bordes de la bolsa. La bolsa permite que el agua drene adecuadamente, pero usted todavía puede sobre regar (tenga cuidado de no dejar la tierra empapada).
- En aproximadamente un mes la bolsa debe estar completamente llena de tierra para macetas y las plantas casi desarrollarán en su totalidad.
- **Paso 7:** Mantenga las plantas regadas y saludable
 - Una vez que la planta de papa ha alcanzado la madurez comenzará a florecer, ponerse amarilla y finalmente se marchitará. Cuando esto suceda (3-4 meses después de la siembra) deje de regar la planta y déjela secarse por completo.
- **Paso 8:** Vacíe la bolsa y busque las papas entre la tierra
- **Paso 9:** Dejar las papa secar por un uno o dos días, retire cualquier suciedad en el exterior y almacené en un lugar fresco y seco. ***¡no almacene en bolsas plásticas!**

Actividades de Jardín

Semilla, Semilla Retoñada

Un juego divertido que ayuda a reforzar el proceso de cómo una semilla crece en la tierra para cultivarse en una planta.

Instrucciones:

- Haga que los niños se sienten en un círculo alrededor de una cama elevada.
- Una vez que los niños estén sentados, se juega exactamente igual a 'Duck, Duck, Goose', excepto usando las palabras *Semilla*, *Semilla Retoñada*.

Cintas de semillas

Esta es una gran manera de hacer que sea más fácil para las pequeñas manos plantar y claramente ver la distancia que deben tener.

Materiales:

- toallas de papel (cortados en tiras de 3 pulgadas x 12 pulgadas)
- pegamento blanco (Elmer's)
- semillas pequeñas o medianas (lechuga, zanahorias, remolachas, etc.)

Instrucciones:

- Lea el paquete de semillas para saber a qué distancia se deben plantar las semillas. En las tiras de toalla de papel, dibuje pequeños puntos separados de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- Ponga una gota de pegamento en cada punto y coloque una a tres semillas en cada gota de pegamento.
- Deje que el pegamento se seque por completo antes de mover.
- Plantar las cintas de semillas a lo largo de la orilla o en el centro del elevado lecho de tierra (NOTA: lea el paquete de semillas para saber la profundidad adecuada que deben ser plantadas las semillas)

Comederos de Pájaro con Pinas de Pinos

¡Una manera maravillosa y divertida de disfrazar los árboles en el invierno y llenar el jardín de pájaros y darle vida! ¡Cuidado con las hambrientas ardillas también!

Materiales:

- piñas grandes
- mantequilla de maní (use miel si hay alergia a los cacahuates)
- cucharas pequeñas de plástico
- semillas (alpiste, semillas de girasol, etc.)
- cintas/mecates
- tijeras

Instrucciones:

- Con el extremo inferior de las cucharas de plástico, deje que los niños unten la mantequilla de maní o miel en los espacios abiertos de las piñas.
- Una vez que todos los espacios abiertos estén cubiertos con mantequilla de maní o miel, deje que los niños coloquen las semillas en las piñas.
- Después que todas las semillas sean puestas, use una cinta para colgar las piñas en un lugar de fácil accesos para los pájaros.

Macetas de Periódico

Esta es una divertida y practica actividad para plantar que los niños pueden traer a casa para sus padres. Una gran manera para que los niños vean claramente como las semillas se plantan y cómo cuidar de ellas.

Materiales:

- periódicos
- botella/frasco de conservas/lata (el tamaño depende de lo grande que quiera las macetas)
- tijeras
- tierra para macetas
- semillas

Instrucciones:

- Corte el periódico en 5 tiras de 6 pulgadas (NOTA: no use tinta de color)
- Alinee la botella, frasco o lata con el periódico para que unas pocas pulgadas del periódico continúen colgando de uno de los extremos.
- Enrolle la tira de periódico alrededor de la mitad inferior de la botella o alrededor de la abertura del frasco y doble cualquier exceso de papel hacia el fondo de la botella.
- Quite la botella, frasco de la maceta y aplane el fondo de ella para sellarlo.
- Llene la maceta de tierra.
- Plante las semillas en la maceta, riegue bien (una botella de espray también funciona) y asegúrese de nombrar cada plantita y ponerle la fecha que fue plantada en un palito de paleta.
- Permita que las semillas germinen antes de trasplantar la maceta en la tierra, asegúrese que la tierra en la maceta este al mismo nivel que en el lecho de tierra.

Recetas Recién Salidas del Jardín

La Canción del Brócoli

(con la melodía de ‘Old MacDonald’)

Canten esta canción mientras están esperando a que las verduras se cocinen o después de haber terminado de comer.

“El brócoli es bueno para mí / ee-i-ee-i-oh / hace que mis huesos crezcan fuertes, puedes verlo / ee-i-ee-i-oh / bróc-o-li, que ric-o, cómelo con su fa-mi-lia / brócoli es bueno para mí / ee-i-ee-i-oh”

Ensalada de pasta de arcoíris

La ensalada de pasta es una gran receta para usar todo lo que este cultivando en su jardín— zanahorias, pimentones, brócoli, jitomate tamaño cereza, acelgas, espinacas, col rizada, etc. Si no tiene ningún equipo de cocina, puede pre-cocer la pasta o cualquier otro tipo de verdura en casa, pero la mayoría de las verduras pueden usarse crudas— sólo córtelas en pedazos pequeños.

Ingredientes (8 porciones):	Método de preparación:
<ul style="list-style-type: none">• 1- caja de pasta de trigo integral (tallarines que no sean en forma de espagueti)• 1- cabeza de brócoli• 2- hojas de acelga• 1- pimentón amarillo• 1- pimentón naranja• 1- cajita de jitomates tamaño cereza• 2- cucharadas de aceite de oliva• queso parmesano al gusto• sal y pimienta al gusto• chorrito de limón al gusto	<ol style="list-style-type: none">1. Hierva la pasta según las instrucciones de la caja.2. Ponga una pequeña olla con agua a hervir. Añada un poquito de sal al agua, una vez que ésta hierva.3. Pida a los estudiantes cortar o trozar el brócoli en pequeños pedazos, rebane en tiras o deshoje la acelga a mano, corte los pimentones en pequeños pedazos y corte lo jitomates tamaño cereza por la mitad.4. Hierva el brócoli y la acelga por 5 minutos, escurra y añada a la pasta.5. Pida que los estudiantes agreguen todos los ingredientes restantes a la pasta. Prueben la ensalada para asegurarse que el sabor este bien de sal y pimienta, limón, queso y aceite de oliva. ¡Sirvan y disfruten juntos!

Hormigas en un Trono

Pida a los estudiantes entrar en el jardín e investigar como las hormigas se comportan en el jardín. Luego vuelvan y hagan está sana y sabrosa merienda, ¡como las hormigas!

Ingredientes: <ul style="list-style-type: none">• tallos de apio• pasas pequeñas / pasas de Corinto• mantequilla de maní	Método de preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Corte los tallos del apio en trozos de 3 pulgadas y pasarlos a los estudiantes.2. Pida que los estudiantes unten la mantequilla de maní en las rebanadas de apio y ¡coloquen las pasas en la parte de arriba!
---	---

Pastel de Galleta de Arcoíris:

Una de las lecciones de nutrición más fáciles e importantes de recordar es: comer alimentos con los colores del arcoíris. Asegurándose que su platillo tenga una variedad de colores le garantizará que está recibiendo una variedad de nutrientes. Esta actividad sencilla demuestra que comiendo como el arcoíris es divertido, creativo y delicioso. Usted puede sustituir cualquiera de los siguientes ingredientes dependiendo lo que pueda comprar, este en temporada o pueda cultivar en su jardín.

*Los niños pueden usar cuchillos para untar mantequilla para cortar, pero cada grupo es diferente. Si no son capaces de usar el cuchillo para untar mantequilla con seguridad, es mejor pre-cortar la fruta para ellos.

Ingredientes: (1 persona) <ul style="list-style-type: none">• 1- galleta Graham• 1- cucharada de 2% de yogur Griego sabor natural, mezcle una gota de miel• 1- fresa• 1- pequeña rebanada de plátano• ½- naranja clementina• 3- arándanos• 3- uvas• 5- hojas de hierbabuena fresca	Método de preparación: <ol style="list-style-type: none">1. Lave todas las frutas antes de cortar.2. Puede mostrar cómo cada fruta se puede cortar en diferentes tamaños y formas triángulos o círculos.3. Muestre cómo sostener y usar el cuchillo de la mantequilla correcta y seguramente.4. Divida la fruta entre los niños y anímelos a experimentar con diferentes formas y tamaños.5. Mezcle la miel con el yogur y coloque una cucharada, más o menos, en cada galleta, untando con el cuchillo de la mantequilla.6. Haga que cada niño arregle sus frutas en la parte de arriba de la galleta y ¡disfruten comiendo todos juntos!
--	--