

De la GRANJA a la MESA

¡Cuando niños ayudan a crecer sus propios productos, es más probable que los coman! Si no pueden crecer un jardín en sus casas, consideren recibir productos de un jardinero local. También, pueden llevar a los niños a un Mercado Agrícola semanalmente. De la granja a la escuela preescolar es una muy buena manera de que sus niños puedan interesarse en jardinería y en comer saludable.

APRÉNDELO

¿Como Crece tu Jardín?

¿Todo en un jardín empieza con una semilla, pero como es que esa semilla se convierte en productos que cocinamos y comemos en casa? Esta es una fantástica oportunidad para enseñarles a los niños en su cuidado lo que es una semilla, ejemplos de tipos de semillas, y que necesitan esas semillas para ser plantas fuertes y saludables durante la cosecha.

HAZLO Impresión de Jardín

¡A veces el mejor arte puede ser creado sin ningún cepillo de pintura! Corta por la mitad varios vegetales de tu jardín como zanahorias, calabaza, calabacita, berenjena, y papas. Van hacer usados como estampías. Haz que los niños hagan una plataforma de pintura de diferentes colores. Pregúntales que hagan un sello de los vegetales con la pintura, luego pueden hacer su trabajo de arte en un pedazo de papel de construcción.

JUÉGALO La Rotación del Jardín

Divide a los niños en grupos iguales, cada grupo con un nombre de vegetal único. Haz que se sienten en unas sillas y que formen un círculo, el juego empieza con un niño en el centro del círculo. Cuando el niño en el centro diga el nombre de un vegetal, los niños con ese nombre de vegetal hacen cambio de sillas. Mientras el niño en el centro intenta robarse una silla. El niño que se quede sin silla le toca ser la persona del centro. Otra vez el niño dice nombre de vegetales y el juego se repite. Si el niño del centro dice "Rotación de Jardín" todos los niños se levantan y hacen cambio de sillas.

HAZLO CRECER

Jardinería en Contenedor

No todos tienen el espacio para plantar un jardín elaborado. ¡Está bien! Todavía puedes tener un jardín con un jardín de contenedor. Llantas, cubetas, macetas grandes, o hasta tinas pueden ser usadas como tu contenedor. Canastas colgantes son ideal para frutas como fresas, tomatillos, y hierbas. Contenedores de plástico retienen mejor la humedad que un contenedor de barro o de madera. Llena el contenedor con tierra de jardín y empieza a plantar. Acuérdate de chequear tus plantas a diario para saber el contenido de agua. Para soportar el crecimiento de tus plantas altas, utiliza enrejados y estacas. Ideas de plantas para un jardín en contenedor pueden ser:

Frijoles	Berenjena	Pimientos
Broccoli	Lechuga	Rábanos
Zanahorias	Cebolla	Tomates
Pepino		

COMÉTELO Sofrito de Jardín

1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio

1/2 cucharada de maicena

1 cucharada de salsa de soya

1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva

2 cucharadas de ajo picada

5 tazas de tus vegetales de jardín favorito

3 1/3 tazas de pollo cortado en cubitos

Arroz de grano entero

Mezcla junto el caldo de pollo, maicena, y la salsa de soya y deja de lado. Agrega aceite a un sartén y sofríe el ajo en fuego alto por un minuto. Agrega los vegetales y deja que se cocinen por ocho minutos hasta que estén tiernos. Agrega, la mezcla de salsa y reduce la temperatura a fuego mediano. Continúa cocinando hasta que la salsa se haga espesa. Sirve 1/4 taza de arroz cosido a cada niño.

Acreditación de almuerzo:

10 porciones (1/2 taza)

Para edades de 3-5

(Vegetal/Proteína/Grano)

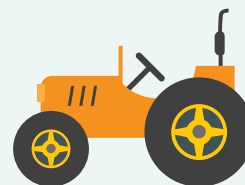


LÉELO A Sembrar Sopa de Verduras por Lois Elhert

Este libro es fácil de entender con imágenes visibles, habla de las herramientas

necesarias para la jardinería, el trabajo de tener un jardín y lo que sucede después de una cosecha. ¡Una receta de sopa de vegetal está incluida! Tal vez puedas usar productos de tu propio jardín para hacer una sopa de vegetal y compartir con los niños.

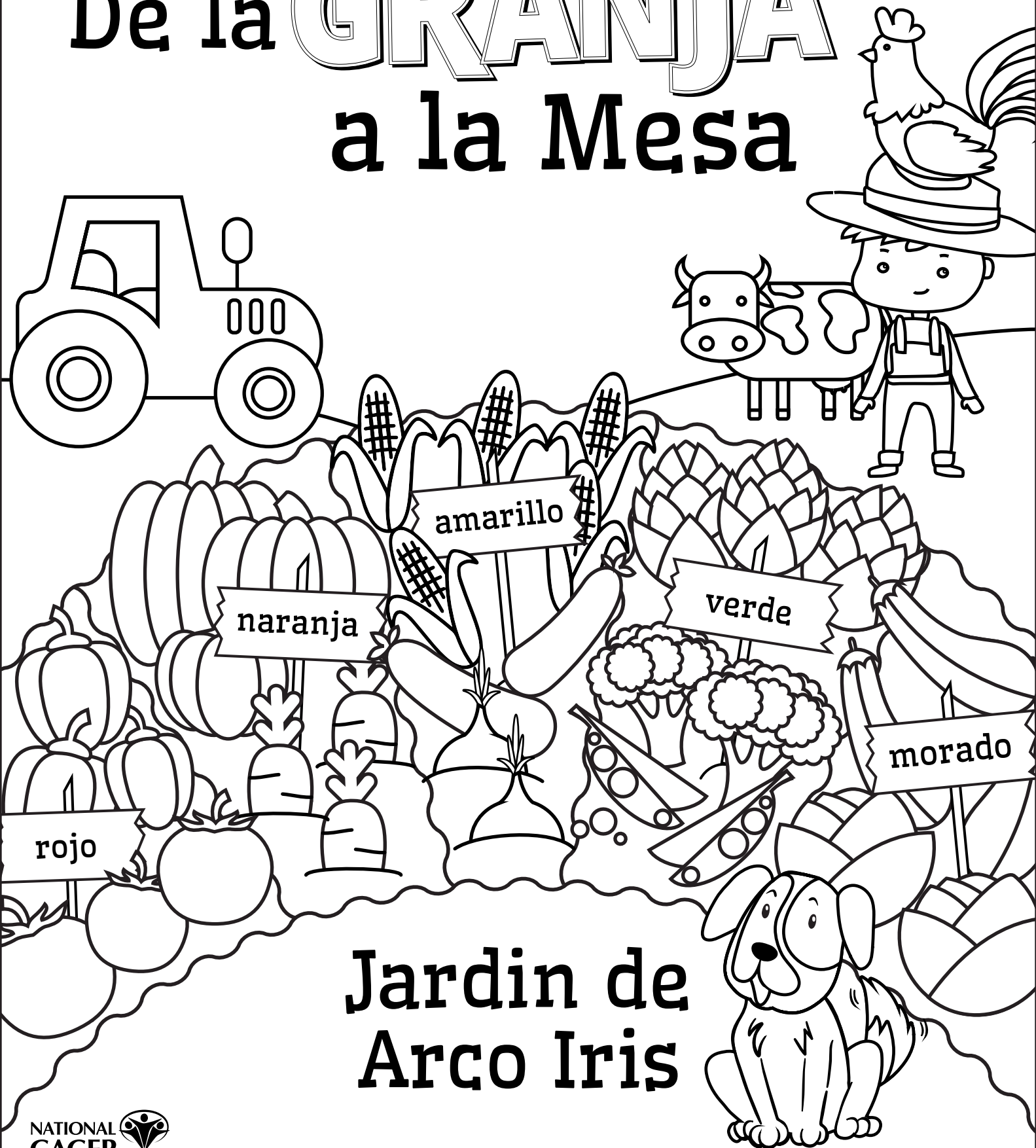
CACFP es un indicador de la calidad de el cuidado de niños.
Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Obtenga más información @cacfp.org



NATIONAL
CACFP SPONSORS
ASSOCIATION



De la GRANJA a la Mesa



Jardin de Arco Iris