



GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por



Escoge sus peras

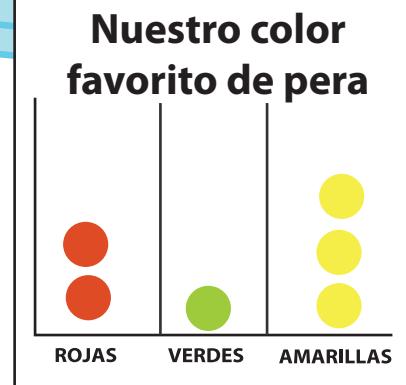
Necesitará:

(suficiente para todos los niños)

- peras rojas, amarillas y verdes cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- Platos de papel
- Papel de póster
- Pegatinas rojas, amarillas y verdes



1. Dibuje un gráfico de barras en el póster como el de la ilustración.
2. Pregunte a los niños por sus hipótesis - ¿Qué color de pera creen que sabrá mejor??
3. Dé a cada niño un plato y una pegatina roja, amarilla y verde.
4. Ponga una muestra de cada pera de color en cada plato.
5. Haga que los niños prueben las peras y decidan cuáles les gustan más. ¿Sus hipótesis eran correctas?
6. Pida a los niños que pongan pegatinas que coincidan con sus colores de pera favoritos en el gráfico de barras. Cuente los puntos en las columnas y analice cuántos puntos más o menos recibió cada par.



- ¿Cuáles frutas y vegetales ha comido hoy?
- ¿Cuáles son algunas de sus frutas y vegetales favoritas?
- ¿Qué tamaño, color y forma son las peras?
- ¿De donde viene una pera?
- ¿Cuantos ingredientes tiene?

DESCUBRE

Las personas se sienten mejor y son más saludables cuando comen alimentos integrales con una variedad de colores, cerca de la fuente y mínimamente procesados. Las peras (y otras frutas) vienen directamente del árbol sin ingredientes añadidos. Si lee la etiqueta en una lata de fruta, puede elegir peras con solo jugo añadido.

CANTEMOS



Cinco peras verdes en un árbol alto.
Uno me miró y me sonrió.
Sacudí el árbol tan fuerte como podía.
Uno se callo.... ¡Mmmmm que rica!

(Simula cada línea mientrasla diga - mirando abajo, sacudiendo, recogiendo la pera, etc. Continúa la rima hasta que todas las peras hayan caido del arbol.)

Para la melodía de la canción,
busque "Five Red Apples" en youtube.com.

LEE

La Oruga muy Hambrienta de Eric Carle;
World of Eric Carle, 1981.
¡Yum MmMm Qué Rico! de Pat Mora; Lee & Low, 2007.

Guía para padres

Su hijo se convirtió en un científico por un día. ¡Formuló hipótesis, resolvió problemas, hizo cálculos, registró datos, aprendió sobre frutas y verduras y hasta disfrutó comiendo sus Experimentos!



¡Ofrezca a su familia un arco iris de frutas y verduras cada día para que puedan obtener todos los beneficios para la salud! Los colores de frutas y verduras provienen de fitoquímicos -- compuestos naturales en las plantas que las protegen de los insectos y enfermedades. Estos fitoquímicos también protegen a las personas. Cada color tiene su propio conjunto de propiedades potentes para combatir enfermedades.

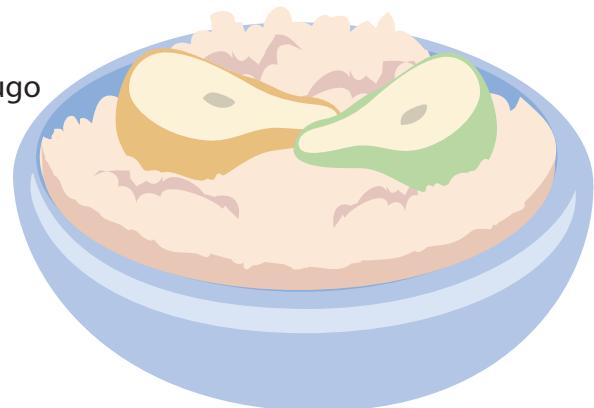
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada



Desayuno de Avena con Vainilla y Pera

Ingredientes

1 lata (15 oz.) de mitades de pera en 100% jugo
2 3/4 tazas de agua
2 tazas de avena arrollada de cocción rápida
1/4 taza de almendras, plateadas, tostadas
1/2 cucharadita canela
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de frambuesas frescas



Indicaciones

1. Vacíe las peras, reservando el jugo. Pique las peras; deje de lado. Combine el agua, el jarabe reservado y la sal en una cacerola mediana. Lleve a hervir. Añada la avena; reduzca el calor. Cocine, sin cubrir, 1 minuto, revolviendo ocasionalmente. Retire la bandeja del calor.
2. Añada las almendras, la canela y la vainilla. Cubra y deje reposar de 2 a 3 minutos.
3. Reparte cada porción con peras y frambuesas picadas.

GrowingGreat es una organización sin ánimo de lucro de California con la misión de empoderar a los niños para que elijan alimentos saludables a través de la ciencia práctica y actividades educativas en el huerto. ¿Su escuela tiene un huerto o un programa de educación nutricional? Para más información envíe un correo electrónico a info@growinggreat.org.

