

Plantar una huerta de interior

Incorporar actividades de jardinería en el centro de cuidado infantil es una excelente manera de ayudar a los niños a aprender cómo crecen los alimentos. Si el centro cuenta con un espacio soleado en donde armar una huerta exterior, puede plantar frutas o verduras y dejar que los niños colaboren. Los niños pueden ayudar a plantar la huerta, preparar la tierra, plantar las semillas, cuidar de las plantas y recoger las frutas o verduras. El agente de extensión agraria de su condado puede serle de utilidad a la hora de planear la huerta.



Si no hubiera lugar suficiente para armar una huerta exterior, pruebe con una de interior.

Cómo plantar una huerta de interior

En esta actividad, los niños armarán una huerta de hierbas aromáticas utilizando un molde para muffins. Las hierbas de esta huerta de interior podrán utilizarse luego para preparar los alimentos que se sirven en el centro de cuidado infantil. Consulte los menús que aparecen en la edición de *Mealtime Memo* de este mes para encontrar sugerencias sobre cómo utilizar hierbas aromáticas en los menús del centro.

Materiales necesarios

- Moldes para muffins
- Semillas de hierbas aromáticas (romero, albahaca, perejil, cilantro, salvia o cebollino)
- Tierra
- Tazas



1. Entregue a los niños tazas pequeñas con tierra. Coloque un molde de muffin en cada mesa e indíqueles que vuelquen la tierra en las secciones de los moldes hasta que estén llenas por la mitad.

2. Distribuya las semillas por las mesas. Considere la posibilidad de que cada mesa trabaje con una hierba diferente. Indique a los pequeños que agreguen varias semillas en cada compartimiento del molde y que las cubran ligeramente con tierra.
3. Coloque los moldes en un lugar soleado.
4. Mantenga la tierra siempre húmeda.
5. Observe el crecimiento de las plantas.
6. Corte las hojas.
7. Agréguelas a las recetas o utilícelas para decorar ensaladas, sándwiches o sopas.

Hábleles a los niños sobre las hierbas que plantaron.

- Las hierbas aromáticas le dan buen aroma y sabor a las comidas. Deje que los niños aprecien el aroma de las hierbas que plantaron en la huerta de interior.
- Las hierbas también alejan a los insectos de las flores, frutas y verduras que crecen en la huerta.
- De ser posible, muestre a los pequeños cómo son estas hierbas cuando están deshidratadas.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Imaginemos que somos una semilla

Recite este poema junto con los niños para enseñarles cómo las semillas se convierten en flores.

*Las semillitas, en paracaídas, salen a pasear,
el viento sopla y las hace volar, volar y volar
y luego suavemente en la tierra las deja aterrizar.
En la tierra oscura, cálida y húmeda tú, semilla de flor, te vas a quedar.
Lentamente sales de la tierra para los rayos del sol poder alcanzar.
Y muy despacito tu tallo hasta el cielo se quiere estirar.
Siempre despacito, tus hojas se abren y al sol
dejan entrar.
Tus capullos crecen y un día a abrirse
comenzarán,
Y así mostrarán esta hermosa flor
naranja y dorada que serás.*



Libros para niños relacionados con la jardinería y huertas

Todas nuestras frutas y verduras (*All our fruits and vegetables*) de Many Hands Media
A sembrar sopa de verduras (*Growing Vegetable Soup*) de Lois Ehlert.

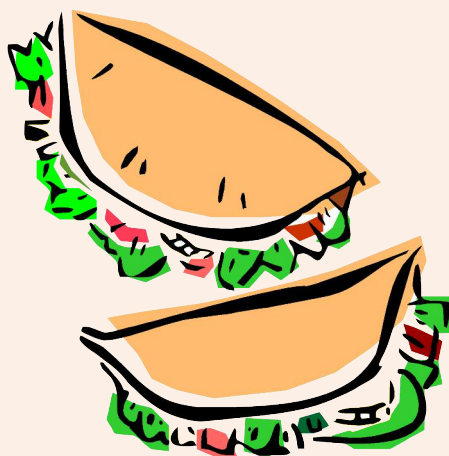
Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Receta

Pruebe preparar esta deliciosa receta de tacos. Puede agregarle hierbas aromáticas frescas, como por ejemplo, perejil y cilantro, para añadirle un poco de sabor adicional.

Tacos de Carne de Res o Cerdo- D-24¹

Carne picada de res, cruda (con no más del 20% de grasa)	3 lb 3 oz	Tomates frescos, picados	1 ¼ tazas 3 cdas.
O	O	Lechuga fresca, en tiras	2 cuartos de galón, 1 taza
Carne picada de cerdo, cruda (con no más del 20% de grasa)	3 lb 3 oz	Tortillas para tacos enriquecidas	50 c/u (al menos 0,45 oz c/u)
Cebollas frescas, picadas	¼ taza 3 cdas.		
O	O		
Cebollas deshidratadas	¼ taza		
Ajo en gránulos	2 ¼ cdas.		
Pimienta blanca o negra, molida	1 cda.		
Pasta de tomate en lata	¾ taza 1 ½ cda.		
Agua	2 tazas		
Chile en polvo	1 cda.		
Comino molido	2 ¼ cda.		
Páprika	¾ cda.		
Cebolla en polvo	¾ cda.		
Queso cheddar reducido en grasas, en tiras	3 ¼ tazas		



Dorar la carne picada de res o cerdo. Agregar las cebollas, el ajo granulado, la pimienta, la pasta de tomate, el agua, el chile en polvo, el comino, la páprika y la cebolla en polvo. Mezclarlos bien. Llevar la mezcla a punto de ebullición y luego reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante 25-30 minutos. Llevar la mezcla a 155 °F durante al menos 15 segundos. Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o superior.

Cubierta: Reservar el queso. Combinar los tomates y la lechuga.

A. Antes de servir, rellenar cada tortilla con 2 cdas. de la mezcla de carne (cuchara N° 30). Servir dos tacos en cada plato, una cucharada de la mezcla del tomate y la lechuga (cuchara N° 10 ó 3/8 de taza) y ½ oz (2 cdas.) del queso cheddar en tiras.

O

B1. Dividir previamente en porciones la mezcla de tomate y lechuga utilizando una cuchara N° 10 (¾ de taza) y el queso en tiras (½ oz (2 cdas.)). Colocar las porciones en recipientes individuales. Conservar en el refrigerador hasta servir.

B2. Llevar la mezcla de la carne y las tortillas hasta una fuente de vapor o ubicarlas directamente sobre las mesas. Por cada niño, servir 2 tortillas sin rellenar, 2 cucharadas N° 30 (¼ taza ½ cda.) de la mezcla de carne y 1 recipiente individual con queso en tiras preparado previamente. Indicar a los pequeños cómo armar sus propios tacos.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 2 tacos brindan el equivalente a 2 oz de carne magra cocida, ½ taza de verduras y el equivalente a 1 rebanada de pan.

Referencia: ¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Copos de maíz Puré de manzana Leche	Panqueques Tres Cereales al Horno – A-06B ¹ Rodajas de banana Leche	Mitad de un pancito “English Muffin” integral con mantequilla de cacahuete ² Jugo de naranja Leche	Pan tostado integral Huevos Revueltos al Horno – D-15 ¹ Rodajas de manzana Leche	Avena con azúcar negro Jugo de toronja roja Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Taco de Carne de Res – D-24 ¹ decorado con cilantro fresco Rodajas de pera Leche	Croquetas de Carne de Res – D-04D ¹ Brócoli cocido al vapor Albaricoques en cubitos Leche	Nuggets de Pollo – D-09B ¹ Puré de Papas – I-011 decorado con perejil fresco Rodajas de manzana Panecillo integral Leche	Sándwich de Cintas de Queso – F-05 ¹ decorado con chips de zanahoria Yogur de bajo contenido de grasa Rodajas de banana Leche	Espagueti con salsa de carne decorado con albahaca fresca Ensalada de verdes con zanahorias Panecillo de trigo integral Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Medio sándwich de pavo Agua ³	Parfait de yogur sin saborizar con granola y fruta Agua ³	Cuadrados de Pan de Banana – A-13 ¹ Gajos de naranja Agua ³	Mini pan árabe con queso crema bajas calorías y albahaca fresca Leche Agua ³	Requesón Bastones de pepino y zanahoria Agua ³

Referencia: ¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

²La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

³Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

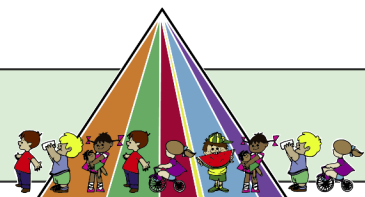
Referencia:

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (1997). *CARE Connection* (Programa “Care Connection”). University, MS: Author.

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2004). *More than mudpies: A nutrition curriculum guide for preschool children (4th ed)* (Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, cuarta edición). University, MS: Autor.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, & National Food Service Management Institute (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. e Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Obtenidas el 5 de enero de 2008, de <http://www.nfsmi.org>

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y ¡reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).