

Cómo cultivar una huerta

Poder contar con alimentos frescos y nutritivos es tan solo uno de los varios motivos para tener una huerta. El proceso de plantar, cuidar y cosechar una huerta brinda oportunidades diarias para que los niños pequeños aprendan lecciones valiosas, disfruten de realizar una actividad física, y recojan las frutas y verduras producto de su esfuerzo. Se pueden incorporar muchas actividades educativas en el proyecto de la huerta, como trabajos artísticos, lectura y matemática.

Consejos de los expertos sobre actividades de jardinería exitosas con niños pequeños

Empiece de a poco, con una huerta para ensaladas.

Si usted (o algún miembro del personal de su centro) tiene experiencia en jardinería, debe tener una idea del tamaño de huerta que puede ser útil para su situación. Si es la primera vez que arma una huerta, empiece de a poco, usando solo algunos recipientes o una superficie pequeña del jardín. Elija plantas fáciles de cultivar para hacer ensaladas: una variedad de lechugas, algunos rábanos, una planta de tomate cherry y algunas hierbas aromáticas, como albahaca, eneldo o perejil. Las jardineras y los envases de plástico reciclado, como botellas de leche o de detergente bien limpias sin la parte superior, son especialmente útiles para armar estas huertas.

Elija herramientas de un tamaño apto para los niños.

Los niños pequeños trabajan mejor con herramientas que pueden tomar fácilmente con las manos. Consiga azadas, rastrillos y palas de un tamaño apto para los niños en un vivero o centro de jardinería. Trate de conseguir herramientas resistentes, de apariencia real, para que los niños se sientan verdaderos horticultores. Si no cuenta con recursos para adquirir nuevas herramientas, las espátulas y las cucharas de cocina grandes, que puede obtener en una venta de garaje, son ideales para trabajar en recipientes.

Esté preparado para que las plantaciones no sean perfectas.

Es importante que los niños sientan que la huerta es realmente de ellos, por lo que debe estar dispuesto a tolerar filas torcidas y plantas mezcladas. También es posible que los pequeños le tomen cariño a los yuyos y que quieran cuidarlos junto con las verduras y las flores. A muchos niños también les encanta jugar en la tierra, así que reserve una superficie pequeña para cavar, incluso una vez que haya terminado de plantar. ¡Recuerde que no es necesario que su huerta luzca perfecta para que los productos sean absolutamente deliciosos o para brindarles a los niños experiencias de aprendizaje al aire libre maravillosas y actividad física!



Ayuda para tener huertas extraordinarias

Empezar a armar una huerta de exterior puede parecer un proyecto ambicioso. Afortunadamente, en la mayoría de las comunidades hay una gran cantidad de personas habilidosas con las plantas que pueden ayudarle a cultivar su huerta. Los voluntarios pueden ayudar con todos los aspectos de su huerta.

Los voluntarios adecuados pueden ayudarle a elegir el mejor lugar (con mucho sol), a verificar la seguridad del suelo (trozos de pintura vieja contaminaron algunos suelos con plomo) y a prepararse para plantar. Es posible que en algunos lugares sea necesario agregar abono orgánico o arena para que el suelo tenga la consistencia adecuada. Estas son algunas fuentes a las que puede recurrir para su grupo de voluntarios.

- **Padres o abuelos de los niños**

Los miembros de la familia extensa pueden tener la experiencia en jardinería que necesita y estar disponibles durante todo el período de crecimiento.

- **Programas de extensión**

Los agentes de Extensión del condado (a través de las universidades del estado) son una fuente sumamente confiable de información y materiales sobre jardinería. Los servicios de extensión de su estado y de su condado tienen sitios web muy completos sobre jardinería.

- **Jardineros Maestros (Master Gardeners)**

Estos voluntarios capacitados tienen información específica para ayudar a los jardineros principiantes a tener resultados satisfactorios en las condiciones de crecimiento locales. Para ver un mapa de los programas de jardineros maestros en el país, visite www.ahs.org/master_gardeners.

- **Clubes de jardinería locales**

La misión de estos clubes a menudo incluye un compromiso con las huertas juveniles y escolares. Consulte la lista de sitios de los clubes de jardinería locales y del estado para ver si hay uno en su área, en www.gardenclub.org.



Más diversión en la huerta



Use su huerta en otras actividades. A continuación encontrará tan solo algunas sugerencias para que los maestros y los niños se diviertan dentro y fuera de la huerta.

- **Proyectos artísticos**

Las posibilidades son infinitas. Los niños pueden hacer dibujos de las plantas, las frutas y verduras, y las flores a medida que crecen. También pueden decorar las cercas, los canteros de madera y los recipientes alrededor de las plantas, o crear caminos de piedra entre las plantaciones.

- **Viajes de estudio**

Puede ampliar los horizontes de los niños en relación con la jardinería con viajes a granjas locales, mercados agrícolas, huertas comunitarias e incluso los jardines de flores de los parques locales.

- **Lectura sobre jardinería y huertas**

Hay un montón de libros relacionados con la jardinería y las huertas destinados a los niños, desde clásicos como *La oruguita glotona (The Very Hungry Caterpillar)* de Eric Carle, hasta libros más nuevos como *Demasiados zucchini para Zachary Beany (Too Many Zucchini for Zachary Beany)* de Tina Dozauer-Ray.

- **Huertas temáticas**

Aunque esté plantando flores o verduras, puede elegir un tema para su huerta. Una opción puede ser una huerta mariposa, con flores atractivas y piedras para descansar; o una huerta pizza, con tomates, ajo, albahaca, pimientos y cebollas.

Es hora de comer lo que cosechamos en la huerta

Muchos expertos en nutrición recomiendan las actividades en la huerta, ya que son una de las mejores maneras de que los niños prueben y disfruten de productos frescos, especialmente de verduras que no conocen. “Lo planté con mis propias manos” suele ser un verdadero incentivo para que los niños pequeños prueben algo nuevo.

Recuerde que a los niños les puede llevar un tiempo acostumbrarse a un nuevo alimento para tener deseos de comerlo. Según las investigaciones, es posible que se necesiten de 6 a 12 exposiciones a un nuevo alimento para que los niños quieran comerlo. Por este motivo son tan efectivas las actividades en la huerta. Los niños conocen un alimento en la planta y no se sorprenden cuando aparece en sus platos.

Receta para probar

Salsa para Verduras Frescas E-15¹

Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar	½ taza
Aderezo para ensalada reducido en calorías	1 ¼ tazas
O	
Mayonesa de bajo contenido de grasa	
Leche deshidratada instantánea descremada reconstituida	¼ taza
Perejil deshidratado	1 cda.
Ajo granulado	⅜ cdta.
Cebolla en polvo	⅜ cdta.
Sal	¾ taza
Pimienta negra o blanca molida	¼ cdta.



Integrar todos los ingredientes. Mezclarlos bien. Cubrir. Refrigerar hasta que la preparación esté lista para servir. Para lograr mejores resultados, refrigerar durante la noche para intensificar el sabor.

Cantidad de porciones: 16

Tamaño de la porción: cucharón de 1 oz (2 cucharadas)

Nota:

Puede reemplazar los ingredientes deshidratados de la receta con perejil, ajo y cebollas frescos de la huerta.

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

Esta sabrosa salsa tiene menos calorías, grasa y sodio que la mayoría de las salsas comerciales, y tiene más nutrientes porque se elabora con yogur de bajo contenido de grasa y leche deshidratada descremada. A los niños les encantará mojar las verduras de la huerta y de la tienda en esta salsa cremosa.



Libros para niños pequeños sobre jardinería y cultivo de alimentos

- La semilla de zanahoria (*The Carrot Seed*) de Ruth Krauss
- Carlos y la milpa de maíz (*Carlos and the Cornfield*) de Jan Romero Stevens
- La huerta de la felicidad (*Garden of Happiness*) de Erika Tamar
- A sembrar sopa de verduras (*Growing Vegetable Soup*) de Lois Ehlert
- Harriet y el jardín (*Harriet and the Garden*) de Nancy Carlson
- Un pequeño cuadrado del jardín (*One Small Square Backyard*) de Donald M. Silver
- Cómo plantar un arco iris (*Planting a Rainbow*) de Lois Ehlert
- Sopa de piedras (*Stone Soup*) de Marcia Brown

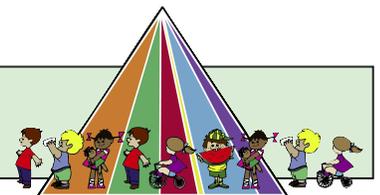
Referencia

Belinda, C. *Gardening with young children: DIG in!* (Jardinería con niños pequeños: ¡A cavar!). Obtenido el 30 de noviembre de 2008, de betterkidcare.psu.edu

Lovejoy, S. *Gardening for kids* (Jardinería para niños). Obtenido el 30 de noviembre de 2008, de www.pbs.org

McFarland, L. *Gardening with young children: It's easier than you think* (Jardinería con niños pequeños: más fácil de lo que piensa). Obtenido el 30 de noviembre de 2008, de www.childcarequarterly.com

Suscríbese 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).