

## Actividades en la huerta con los niños

Las actividades en la huerta son una manera sencilla y divertida de que los niños aprendan sobre las frutas y las verduras. Los niños estarán más dispuestos a probar nuevas verduras si participan en las actividades para cultivarlas. Las actividades en la huerta también les brindan a los niños un sentimiento de satisfacción y orgullo cuando ven las frutas y verduras que ellos mismos han cultivado.

### Planificación de la huerta

Explique que la primavera es el momento del año en que los horticultores y agricultores planifican sus cultivos. Los horticultores planifican lo que desean plantar y luego preparan la tierra. Para ello, cavan, agregan abono, plantan hileras de semillas y las rotulan. Deje que los niños decidan qué tipo de huerta desean plantar. Los niños más grandes pueden dibujar el diseño de la huerta en un tablero con marcadores de colores.

### Cómo preparar el abono

El abono es material orgánico que se esparce alrededor de las plantas que se están cultivando para darles los nutrientes necesarios para que crezcan bien. El abono se genera naturalmente cuando los agricultores aran la tierra e incorporan plantas al hacerlo, y en los bosques cuando se descomponen las hojas. ¡Nosotros podemos preparar nuestro abono también!

### Instrucciones

Coloque un cuarto de galón de restos de frutas o verduras en una bolsa de plástico transparente. Agregue unos puñados de tierra de la capa superior del suelo. Agregue un trozo de carbón vegetal para que el abono tenga un olor agradable. Ate la bolsa con una tirita de alambre. Cada dos o tres días, abra la bolsa y mezcle los componentes. En aproximadamente tres semanas, ¡la bolsa de basura se habrá convertido en una bolsa de abono con olor agradable!



## **Cómo plantar la huerta**

Rastrille el lugar seleccionado para la huerta hasta que quede liso y esparza el abono sobre la huerta. Siga el diseño que los niños planificaron anteriormente. Para identificar las hileras, antes de plantar, ate un hilo entre dos palos y coloque un dibujo de las verduras que plantará al lado de cada hilera.

Deje un sendero amplio entre las hileras para que los niños puedan plantar y trabajar sin pisar las semillas. Plante las semillas según las instrucciones que figuran en el paquete.



Díales a los niños cuánto tarda en crecer cada planta. La remolacha y los zucchini tardan aproximadamente 8 semanas, los frijoles arbustivos y los pepinos tardan 11 semanas, las zanahorias tardan 10 semanas, mientras que la lechuga sólo tarda 5 semanas. También explíqueles que la huerta necesitará de su cuidado todos los días. Los niños deberán desmalezar y regar la huerta.

## **Actividades con huertas de interiores**

Las actividades en la huerta no se limitan a actividades al aire libre. Muchas plantas pueden crecer también en interiores. Un ejemplo pueden ser las huertas de hierbas. Todo lo que necesita es una bandeja para muffins, tierra y semillas de hierbas, como salvia, tomillo, albahaca, romero y cebollino.



Coloque la tierra en los compartimentos de la bandeja para muffins. Agregue las semillas de hierbas y cúbralas ligeramente con tierra. Asegúrese de mantener la tierra húmeda. Coloque la bandeja cerca de una ventana y observe cómo crecen las hierbas. Una vez que hayan crecido, las hierbas pueden cortarse con una tijera, lavarse y agregarse a las ensaladas, las sopas y los sándwiches de los niños.

## **Otras actividades divertidas con huertas de interiores**

Deje que los niños preparen su propia mezcla de tierra para macetas. Es muy sencillo. Pueden mezclar una parte de tierra, una parte de abono y una parte de vermiculita en un recipiente grande o un balde. La vermiculita es un mineral natural que se expande al aplicar calor.

Deje que los niños pinten su propia maceta de arcilla. Las macetas de arcilla deben permanecer en agua durante una hora antes de pintarlas. Los niños pueden personalizar su maceta agregando diseños divertidos y dibujos con pintura acrílica.

Ayude a cada uno de los niños a plantar una semilla usando la mezcla de tierra para macetas y la maceta de arcilla que hicieron. Coloque las macetas cerca de una ventana. Los niños pueden encargarse de cuidar su planta. Disfrutarán de verla crecer.



## Receta para probar

Los Panqueques de Tres Cereales son una excelente manera de comenzar el día. En la foto se muestra el panqueque con la Cobertura de Manzana con Especias C-04<sup>1</sup>.

### Panqueques de Tres Cereales al Horno A-06-B<sup>1</sup>

Harina de trigo sarraceno enriquecida	1 taza
Harina de trigo integral	1 taza
Salvado de trigo	1 taza
Polvo de hornear	2 cdtas.
Azúcar	¼ taza
Sal	2 cdtas.
Huevos enteros congelados, descongelados	½ taza
O	O
Huevos frescos grandes	3 tazas
Aceite vegetal	¼ taza
Leche de bajo contenido de grasa	3 tazas



Integrar las harinas, el salvado de trigo, el polvo de hornear, el azúcar, la sal, los huevos, el aceite y la leche en un recipiente para mezclar. Utilizando las varillas batidoras, mezclar durante 30 segundos a baja velocidad. Raspar los laterales del recipiente. Mezclar durante 1 minuto a velocidad media hasta que la masa esté suave.

Verter 1 cuarto de galón 1 taza de masa en cada bandeja para horno de media medida (13" x 18" x 1") ligeramente rociada con aceite antiadherente en aerosol.

Hornear hasta que adquiera un color dorado. Horno convencional: 450 °F durante 10 minutos; horno de convección: 400 °F durante 8 minutos. Cortar la bandeja en 5 tiras de cada lado (25 unidades). La porción es 1 unidad.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 unidad brinda el equivalente a 1 rebanada de pan.

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

# Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

## Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Rodajas de banana Panqueque de Tres Cereales al Horno A-06-B <sup>1</sup> Leche	Rodajas de ciruela fresca Pancito “English muffin” con queso crema con sabor <sup>2</sup> Leche	Uvas cortadas en mitades Pan tostado integral Leche	Duraznos en cubitos Cream of Wheat® Leche	Rodajas de fresas frescas Cereales integrales sin endulzar Huevos Revueltos al Horno D-15 <sup>1</sup> Leche

## Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Carne Picada de Res y Arroz a la Española D-22 <sup>1</sup> Calabacita de corteza verde al horno con canela Leche	Ensalada de Pollo o Pavo E-07 <sup>1</sup> en pan de trigo integral Brócoli cocido al vapor Albaricoques en mitades Leche	Macarrones y Queso D-20 <sup>1</sup> Lechuga y zanahorias en tiras Aderezo Ranch E-18 <sup>1</sup> Rodajas de pera Leche	Fritada de Verduras D-01 <sup>1</sup> Rodajas de banana Muffin de Maíz A-02 <sup>1</sup> Leche	Sándwich de queso gratinado en pan de trigo integral Sopa de Lentejas H-07 <sup>1</sup> Rodajas de manzana fresca Leche

## Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bastones de queso Galletas de trigo Agua <sup>3</sup>	Mantequilla de cacahuate <sup>4</sup> Galletas Graham Agua <sup>3</sup>	Bastones de zanahorias y apio Pancito “English muffin” integral Agua <sup>3</sup>	Yogur de bajo contenido de grasa sin saborizar Trozos de piña Agua <sup>3</sup>	Gajos de naranja fresca Cuadrados de Muffin de Trigo Integral A-11A <sup>1</sup> Agua <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en [www.nfsmi.org](http://www.nfsmi.org).

<sup>2</sup>El queso crema se usa para dar sabor. El queso crema no está recomendado en el Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

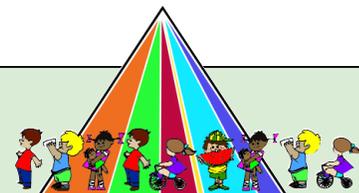
<sup>3</sup>Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

<sup>4</sup>La mantequilla de cacahuate se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

### Referencia

National Food Service Management Institute. (2009). *More than mud pies: A Nutrition Curriculum Guide for Preschool Children* (quinta edición).

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en [www.nfsmi.org](http://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).