

Todo en buena temporada:

**FARM TO FAMILY CARE AND EDUCATION
(LA AGRICULTURA EN EL CUIDADO Y LA
EDUCACIÓN DE LA FAMILIA)**



Meagan K. Shedd, PhD; Heidi Holoweski; Maria Distler, MSW y
Mary Neumaier, RD.

Agradecimientos

Meagan K. Shedd, PhD

Farm to Early Care and K-12 Education (La agricultura en la atención temprana y la educación primaria y secundaria)
Michigan State University Center for Regional Food Systems

Heidi Holoweski

Maria Distler, MSW

Mary Neumaier, RD

National Kidney Foundation of Michigan

CITA SUGERIDA

Shedd, M. K.; Holoweski, H.; Distler, M. y Neumaier, M. (2023). *Everything in good season: Growing farm to early care and education*. Michigan State University Center for Regional Food Systems.
<http://foodsystems.msu.edu/everything-in-good-season>

El Michigan State University Center for Regional Food Systems y Michigan Farm to Early Care and Education Network agradecen a los participantes del Michigan Farm to Early Care and Education Procurement Pilot (proyecto piloto de adquisición de agricultura en la atención y educación tempranas (ECE) de Michigan) por su implicación en el proyecto piloto y por sus incansables esfuerzos en favor de los niños más pequeños de Michigan.

Las autoras también desean agradecer a Andrea Weiss y Emma Beauchamp, del Michigan State University Center for Regional Food Systems, por su asesoramiento en materia de comunicación; a Jen Anderson, de Clearing Blocks Editing, por su corrección de estilo; y a Charli Holloway, de Charli ReNae Design, por su diseño.

Los Michigan Farm to Early Care and Education Procurement Pilots cuentan con el generoso apoyo de la W.K. Kellogg Foundation y de la Association for State Public Health Nutritionists (ASPHN).

Los farm to ECE grantee programs (programas de subvenciones de agricultura en la ECE) de la ASPHN reciben el apoyo de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del United States Department of Health and Human Services (HHS, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos) como parte del acuerdo de cooperación número NU38OT000279 (por un total de \$1,435,000). El 10 % es aportado por un farm to ECE grantee program de la ASPHN de agricultura en la ECE, financiado por la Division of Nutrition, Physical Activity and Obesity (DNPAO, División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad)/National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud)/CDC/HHS. El contenido de este documento es responsabilidad de sus autoras y no representa necesariamente la opinión oficial de la DNPAO/el NCCDPHP/los CDC/el HHS o del Gobierno de Estados Unidos, ni cuenta con su respaldo.

Índice

Agradecimientos	2
Introducción	5
<i>¿Qué es la Farm to Early Care and Education?</i>	5
<i>¿Por qué la Farm to ECE?</i>	5
<i>Qué tiene de diferente esta guía</i>	6
<i>Cómo utilizar la guía</i>	6
<i>Compra local</i>	6
<i>Financiación de la Farm to ECE</i>	7
Farm to ECE en su centro	8
■ <i>Invierno</i>	8
Planificación en el huerto (diciembre-marzo).....	8
Comprar en temporada.....	9
Cocina.....	10
Participación en actividades.....	12
■ <i>Primavera</i>	14
Planificación en el huerto (abril-junio)	14
Cómo empezar su huerto esta estación.....	14
Comprar en temporada.....	15
Cocina.....	16
Participación en actividades.....	18
■ <i>Verano</i>	21
Planificación en el huerto (junio-julio).....	21
Comprar en temporada.....	22
Cocina.....	23
Participación en actividades.....	26

■ <i>Otoño</i>	28
Planificación en el huerto (julio-mediados de octubre).....	28
Cómo poner el huerto a punto para el invierno.....	28
Comprar en temporada.....	29
Cocina.....	30
Participación en actividades.....	32
Recursos para proveedores	34
Referencias	36

Introducción

Los primeros años de vida de un niño son de vital importancia, algo que saben muy bien los proveedores de atención y educación tempranas. Los niños no solo desarrollan habilidades en distintos ámbitos, sino que también forman hábitos que pueden durar toda la vida. Los adultos que rodean a los niños los ayudan a desarrollar sus preferencias alimentarias y su disposición a probar nuevos alimentos cuando son muy pequeños (Shedd et al., 2018). Esto puede sentar las bases de una alimentación saludable para el resto de sus vidas. Con cerca de 12 millones de niños menores de cinco años atendidos fuera del hogar (Child Care Aware, 2019), es esencial el valor de los programas de atención y educación tempranas para proporcionar entornos de aprendizaje y alimentación de calidad para los niños pequeños a su cargo.

¿QUÉ ES LA FARM TO EARLY CARE AND EDUCATION?

La Farm to Early Care and Education (ECE) es un enfoque que los programas de ECE adoptan para apoyar a los niños y a las familias que atienden. La Farm to ECE es un grupo de estrategias y actividades que aumentan el acceso a alimentos locales saludables y ofrecen oportunidades de cultivo de huertos y de educación sobre alimentación, nutrición y agricultura (Riemer Bopp et al., 2022). Estas tres actividades se consideran los "elementos centrales" de la Farm to ECE y suelen solaparse. Por ejemplo, los proveedores de ECE que cultivan un huerto con niños pequeños también obtienen alimentos para su centro y enseñan a los niños pequeños cómo se cultivan los alimentos.

La Farm to ECE es atractiva porque puede utilizarse en cualquier tipo de entorno de atención y educación tempranas, como los centros de cuidado infantil, las guarderías familiares, los programas Head Start y Early Head Start, y los centros preescolares ubicados en distritos escolares.

¿POR QUÉ LA FARM TO ECE?

La Farm to ECE es una forma de enseñar a los niños cómo se cultivan los alimentos. Aprenden el valor nutritivo de lo que comen y adquieren hábitos alimentarios saludables que mantendrán hasta la edad adulta. Cuando los niños visitan granjas, huertos y mercados durante las excursiones, o disfrutan de las visitas de chefs, agricultores o ganaderos, desarrollan una comprensión de los sistemas alimentarios de la comunidad. La degustación de alimentos locales puede utilizarse en todas las áreas de contenido y apoyar el aprendizaje en alfabetización, matemáticas, ciencias y estudios sociales para ayudar a cumplir las directrices de aprendizaje temprano.

La Farm to ECE tiene otros beneficios de gran alcance:

- Aumentar el acceso a alimentos cultivados localmente, asequibles y saludables para niños y familias.
- Mantener dinero en la economía local (una inversión importante) comprando a agricultores y productores de alimentos locales.
- Reducción de los kilómetros recorridos por el suministro de alimentos, lo que tiene un impacto medioambiental positivo.

Desde el punto de vista de los proveedores de atención y educación tempranas, la Farm to ECE también puede ser otra forma de documentar cómo los programas de atención y educación tempranas cumplen los estándares de desempeño, sobre todo porque las actividades que se consideran "Farm to ECE" ya se están llevando a cabo en todas las áreas de contenido de la primera infancia. Mediante el uso de un lenguaje común para compartir lo que está sucediendo en el entorno de la atención y educación tempranas, los centros pueden compartir cómo están cumpliendo los estándares de desempeño basándose en lo que está teniendo lugar en su programa cada día.

Los proveedores de cuidado infantil suelen empezar con actividades educativas de farm to ECE para ayudar a cumplir los estándares de aprendizaje temprano. Estas actividades pueden incluir excursiones a granjas y a mercados de agricultores, o visitas de agricultores a las aulas que traigan diferentes frutas y verduras para hacer demostraciones de degustación.

Las comidas y las meriendas son oportunidades para que los niños aprendan de dónde proceden los alimentos, amplíen su vocabulario y desarrollen habilidades cognitivas.

Los niños también pueden aprender a leer y escribir leyendo libros sobre alimentos y granjas locales, o creando sus propias historias después de visitar una granja o un mercado de agricultores. Leer recetas juntos es otra forma estupenda de fomentar la alfabetización y el desarrollo de habilidades cognitivas.

Cuando los niños prueban nuevos alimentos, pueden desarrollar habilidades sociales y emocionales al experimentar alimentos que les gustarán y disfrutarán toda la vida. Del mismo modo, las actividades de horticultura pueden ayudar a los niños a desarrollar la motricidad fina y gruesa, las habilidades sociales y emocionales, y a fomentar la alfabetización y el desarrollo cognitivo. ¡Las formas en que la farm to ECE puede contribuir al desarrollo de los niños pequeños son ilimitadas!

QUÉ TIENE DE DIFERENTE ESTA GUÍA

Muchos recursos y guías sobre la farm to ECE están pensados para que puedan aplicarse en todos los entornos de cuidado infantil. Esta guía se ha redactado específicamente para los proveedores familiares de cuidado infantil que atienden a grupos reducidos de niños en sus hogares. Contiene experiencias y puntos de vista de otros proveedores familiares sobre la implementación de la farm to ECE en sus centros.



“Todos estamos aprendiendo mucho”.

CÓMO UTILIZAR LA GUÍA

La guía está dividida por estaciones, con secciones dedicadas a los tres elementos básicos de la farm to ECE: obtención de alimentos locales para comidas y meriendas, cultivo de huertos, y educación nutricional. Sin embargo, muchos proveedores familiares de cuidado infantil afirmaron que consideran que estos elementos básicos se solapan y no son actividades individuales. Cada “estación” contiene recuadros de texto destinados a ayudar a integrar los tres aspectos de la farm to ECE para reflejar los comentarios de los proveedores.

COMPRA LOCAL

Las compras locales, también llamadas “adquisiciones”, pueden hacerse de varias maneras. Los proveedores de atención y educación tempranas compartieron que, con mayor frecuencia, obtienen alimentos locales en tiendas de comestibles o en puntos de venta locales, directamente de los mercados de agricultores, a través de huertos in situ o comunitarios, y directamente de agricultores individuales o productores de alimentos (Riemer Bopp et al., 2022). Muchos estados tienen sitios web que pueden ayudar a poner en contacto a los proveedores de atención y educación tempranas con los agricultores y productores de alimentos locales, incluido el departamento de agricultura del estado.

CONSEJOS PARA ABASTECERSE DE ALIMENTOS LOCALES:

- **Empiece poco a poco, eligiendo uno o dos productos que utilice habitualmente.**
- **Introduzca nuevos alimentos con demostraciones de degustación o en la merienda.**
- **Utilice los fondos del Child and Adult Care Food Program (CACFP, Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) para comprar alimentos locales.**
- **¡Celebre los alimentos locales a través de eventos especiales, como Harvest of the Month (La Cosecha del Mes) o Great Lakes Apple Crunch! (¡Crujiente de Manzana de Los Grandes Lagos!)**
- **Consulte la página de recursos para encontrar productos locales.**

Otro sitio web nacional que enumera granjas, mercados de agricultores, agricultura apoyada por la comunidad (CSA) y otras opciones alimentarias es [Local Harvest](#). Solo tiene que indicar el tipo de abastecimiento local de alimentos y su ubicación.

Un programa de CSA pone en contacto directo a agricultores y consumidores locales. Los agricultores venden sus productos a los clientes de la comunidad agrícola, que pagan por adelantado para recibir una parte (por ejemplo, una caja de productos) de la próxima cosecha. Luego se recolectan los productos, a menudo de manera semanal, durante la temporada de cosecha. Este modelo apoya directamente a los agricultores limitando los costos adicionales y reforzando las relaciones de la comunidad con la agricultura.

Al comprar en el mercado local, puede resultar abrumador intentar hacerlo todo a la vez. En su lugar, empiece con uno o dos productos que sepa que puede encontrar localmente. También puede ser útil introducir nuevos alimentos con demostraciones de degustación antes de incorporarlos al menú habitual. Eventos especiales como [Harvest of the Month](#) pueden ayudar a los niños a aprender más sobre las frutas y verduras locales mientras prueban nuevos alimentos o recetas que contengan esos alimentos. Otra idea de compra local son los eventos especiales como [Great Lakes Apple Crunch](#), que puede ser una forma divertida de añadir productos locales a su centro de atención y educación tempranas.

FINANCIACIÓN DE LA FARM TO ECE

Una de las barreras más compartidas por los proveedores para introducir la Farm to ECE es el costo. Sin embargo, comprar alimentos locales, cultivar un huerto con los niños pequeños a su cargo o realizar actividades educativas sobre nutrición y agricultura no tiene por qué estirar su presupuesto. Y lo que es más importante, los centros de ECE pueden utilizar las fuentes de financiación existentes, como el Child and Adult Care Food Program (CACFP), para ayudar a pagar algunos de estos gastos.

El CACFP es un tipo de [programa de asistencia federal](#) que proporciona reembolsos a los programas de atención y educación tempranas, de atención a adultos y extraescolares. Los programas participantes deben servir comidas y meriendas que cumplan las directrices federales de nutrición y deben seguir prácticas de adquisición, como documentar los precios o exigir solicitudes públicas de ofertas. Sin embargo, los proveedores domiciliarios no están obligados a seguir las prácticas de adquisición.

Los proveedores domiciliarios que participan en el CACFP pueden utilizar los fondos del CACFP para comprar alimentos locales y suministros de horticultura y nutrición, siempre y cuando sigan las pautas descritas en [Uso permitido de los fondos del subsidio](#). El United States Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de Estados Unidos) fomenta esta práctica, tal y como comparte en un [memorando](#) de 2015:

La incorporación de los alimentos locales y la educación agrícola en el CACFP puede desempeñar un papel importante en la creación y promoción de un entorno saludable. Existe un interés público bien establecido y creciente por apoyar los sistemas alimentarios locales y regionales mediante la compra de estos alimentos y la incorporación de planes de estudios y actividades basados en la agricultura en la atención y educación de la primera infancia. Por lo tanto, se anima a los administradores y los socios del programa a utilizar alimentos locales para mejorar las operaciones del CACFP.

Los proveedores interesados en participar del CACFP pueden [contactarse con su agencia estatal](#) para obtener más información.

Farm to ECE en su centro

Invierno

Planificación en el huerto (diciembre-marzo)

Planificar la próxima temporada durante el invierno es una forma estupenda de conectar a los niños con los primeros pasos para tener un huerto. Durante las comidas, hable con los niños sobre lo que están comiendo y sobre si esa fruta o verdura es algo que les gustaría cultivar en primavera. Considere si puede cultivar en su huerto esos productos y pida semillas (si están disponibles). El invierno es la mejor época para pedir semillas. Planificar un huerto puede ayudar a los niños a desarrollar su capacidad para resolver problemas y a profundizar su conexión con la observación, los números, los patrones y los símbolos.



Comprar en temporada

Compre localmente estos productos de invierno a un agricultor, en un mercado agrícola o en un centro de distribución de alimentos; o busque en su tienda de comestibles carteles que indiquen que se abastecen de agricultores locales:

Artículos de temporada de invierno

- Remolacha
- Col
- Acelga
- Bayas congeladas
- Col rizada
- Jarabe de arce
- Cebolla
- Papa
- Calabaza
- Espinaca
- Calabaza de invierno



Cocina

HORNEAR LA COSECHA LOCAL

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
20
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
25
MINUTOS



Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Una ración de media taza equivale a media taza de verduras (3/8 de taza de verdura roja/naranja, 1/8 de taza de otra verdura).

Receta y fuente de las fotos: [Institute of Child Nutrition, s. f.](#)

INGREDIENTES

2 tazas (8 oz) de calabaza fresca, pelada y cortada en dados

2 tazas (8 oz) de remolacha fresca, pelada y cortada en dados

2 tazas (8 oz) de camotes frescos, pelados y cortados en dados

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 de cucharadita de sal kósher o yodada

3/4 de cucharadita de ajo fresco picado

1/2 cucharadita de perejil seco (opcional)

Espray antiadherente para cocinar

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Mezcle la calabaza, la remolacha, los camotes, el aceite de oliva, la sal y el ajo en un recipiente mediano.
3. Forre un molde para hornear de 9 x 13 in con una capa de papel de hornear. Rocíe ligeramente con espray antiadherente para cocinar. Añada las verduras a la fuente y distribúyalas uniformemente.
4. Hornee durante 25 minutos.
5. Cocine a 140 °F durante al menos 15 segundos.
6. Retire la fuente del horno. Decore las verduras con perejil (si lo utiliza).
7. Sirva en porciones de media taza (utilizando una taza medidora o un utensilio de 4 oz).

CAZUELA DE CALABAZA

RINDE PARA
8
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
40
MINUTOS



Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Un trozo equivale a media onza de carne y un cuarto de taza de verduras.

Receta y fuente de las fotos: [Institute of Child Nutrition, s. f.](#)

INGREDIENTES

Espray antiadherente para cocinar

$\frac{3}{4}$ de taza de cebolla fresca pelada y cortada en dados de $\frac{1}{4}$ in

1 taza de calabacín fresco, sin pelar, rallado

1 taza de calabaza amarilla fresca, sin pelar, rallada

$\frac{1}{2}$ cucharadita de perejil seco

$\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mesa

$\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta negra molida

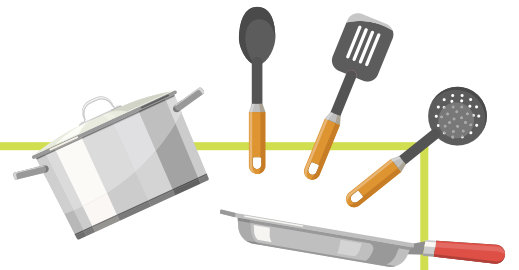
1 huevo entero grande

2 cucharadas de leche descremada

$\frac{1}{4}$ oz de queso cheddar fuerte bajo en grasas rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Cubra ligeramente una fuente de horno mediana (8 x 8 in) con espray antiadherente para cocinar. Reserve.
3. Rocíe una sartén mediana con espray antiadherente para cocinar y caliéntela a fuego medio-alto.
4. Añada las cebollas y sofríalas durante tres minutos o hasta que estén blandas. Remueva con frecuencia.
5. Añada el calabacín y la calabaza amarilla. Sofría durante cinco minutos. Remueva con frecuencia.
6. Añada el perejil, el orégano, la sal y la pimienta; y remueva. Continúe cocinando hasta que el calabacín y la calabaza amarilla empiecen a dorarse ligeramente, unos cinco minutos. Retire del fuego.
7. En un recipiente pequeño, bata el huevo y la leche.
8. Coloque las verduras salteadas en una fuente de horno. Cubra con la mezcla de huevo y leche, y remueva lentamente. Asegúrese de que las verduras estén repartidas uniformemente en el fondo de la sartén.
9. Esparza el queso uniformemente por encima de la mezcla.
10. Hornee sin tapar durante 20 minutos. Punto crítico de control: Cocine a 160 °F o más durante al menos unos segundos.
11. Corte la cazuela en seis trozos.
12. Sirva un trozo.



INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más pequeños pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Limpiar encimeras y mesas.
- Ayudar con la masa y con los cortadores de galletas.

Los niños mayores pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Utilizar un pelador con las frutas y verduras lavadas.
- Romper los huevos en un cuenco aparte, lavándose las manos después.

Participación en actividades

PLANIFICACIÓN EN EL HUERTO

Idea original

Es más probable que los niños participen en actividades y comidas basadas en el huerto si tienen una conexión personal con los alimentos que se cultivan. Si los niños participan en el proceso de planificación, conocerán una gran variedad de alimentos y vocabulario. Los niños también compartirán preferencias y conexiones culturales con su selección de alimentos.

Materiales

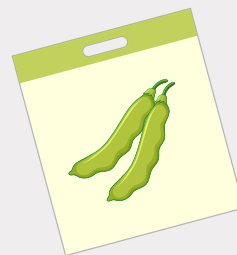
- Catálogos de semillas (solicitud gratuita en línea)
- Pegatinas (etiqueta redonda/lo que se tenga a la mano)
- Papel milimetrado o cartulina
- Marcador

Actividad

Explique a los niños la idea de planificar el huerto de primavera reflexionando sobre lo que se cultivó el año pasado (si procede) o sobre cuáles son sus frutas y verduras favoritas para comer.

Entregue a cada niño un catálogo de pedido de semillas con pegatinas, que podrán añadir a cualquier elemento que les gustaría cultivar. Mientras miran los dibujos, pregúnteles sobre los elementos que están seleccionando y léales en voz alta los nombres de las variedades de semillas cuando les pongan pegatinas. Escriba los elementos que comparten utilizando el marcador y el papel, creando una tabla rápida.

Una vez que hayan explorado los catálogos y usted haya anotado sus sugerencias, pídale que voten qué alimentos les gustaría cultivar. Pídale que levanten la mano y voten por los productos que les gustaría cultivar. A continuación, cuente los votos y pida semillas (cuando proceda) para los productos más votados. Una vez que lleguen las semillas, utilice los paquetes para que continúe la emoción y el aprendizaje leyendo y organizando las semillas.



MINIFABRICANTES DE JARABE DE ARCE

(ADAPTADO DE CULTIVATING JOY AND WONDER, SHELburnE FARMS PROJECT SEASONS FOR EARLY LEARNERS)

Idea original

Los niños representan el proceso de elaboración del jarabe de arce y establecen conexiones entre el mundo natural y el físico. Esta actividad introduce el proceso científico inicial con la observación, la clasificación y la experimentación. También ofrece oportunidades para compartir prácticas culturalmente integradoras e indígenas.

Materiales

- *Maple Moon*, de Connie Brummel Crook
- Papel de estraza o bolsas de papel de estraza, cortadas longitudinalmente
- Cinta adhesiva
- Cuerda y recipientes para los cubos de "savia" (pueden ser latas de café o de sopa limpias y vacías)
- Papel de construcción rojo y naranja arrugado, o papel de seda para simular el fuego
- Cucharones
- Olla grande
- Embudos
- "Estufa" de caja de cartón
- Botellas de plástico vacías, guantes y delantales (si están disponibles)
- Múltiples variedades de grados de jarabe de arce (para degustar)

Actividad

Lea *Maple Moon*, de Connie Brummel Crook, para saber cómo los pueblos indígenas de Michigan, los anishinaabe y los algonquin, recolectaban savia para fabricar jarabe y azúcar de arce, y siguen haciéndolo hoy en día. Explique que el aula está dispuesta como una casa de azúcar, igual que en el libro.

Cree cuatro estaciones: una zona de recolección, una zona de ebullición, una estación de embotellado y una zona de degustación.

Para la zona de recolección, pegue papel de estraza a las paredes (una bolsa de papel de estraza cortada por los lados puede convertirse en un tronco de árbol y pegarse a la pared). Lave latas vacías de café o de sopa, áteles una cuerda para crear cubos de savia, y coloque los cubos en el suelo delante de ellos. Añada lentamente agua a cada cubo para simular el flujo de la savia de arce.

Para la zona de ebullición, cree una estufa de leña con una caja de cartón y cartulina o papel de seda rojo y naranja para "encender el fuego" y reducir la savia a jarabe. Pida a los niños que combinen cuidadosamente toda la "savia" en el cubo (vierta las latas más pequeñas en la olla) y que se turnen para remover mientras se "reduce".

Para la estación de embotellado, utilice cucharones y botellas para verter el "jarabe" en las botellas.

Para la zona de degustación, coloque vasitos con distintos tipos de jarabe de arce para que los niños los prueben o mojen rodajas de manzana.

Primavera

Planificación en el huerto (abril-junio)

Plante cultivos resistentes al frío en abril y mayo para cosechar a principios de verano.

Durante el mes de abril, puede plantar lo siguiente a partir de viveros:

- Brócoli
- Col
- Acelga
- Col rizada

Durante el mes de mayo, puede plantar lo siguiente a partir de viveros:

- Albahaca
- Berenjena
- Pimiento
- Tomate

Entre abril y junio, puede plantar lo siguiente a partir de semillas:

- Remolacha
- Zanahoria
- Cilantro
- Lechuga arropollada
- Guisantes
- Rábano
- Mezcla de primavera



Cómo empezar su huerto esta estación

¡La primavera es la época perfecta para sacar a los niños al aire libre y al huerto! Para iniciar el huerto, utilice una proporción de 50/50 de abono orgánico y tierra vegetal en los nuevos huertos, o añada unos centímetros de abono orgánico a los huertos existentes para aumentar los nutrientes durante la temporada de crecimiento. Añada aire a la tierra con una horquilla excavadora. Deshaga los cúmulos grandes de tierra y alise la tierra hasta conseguir una superficie plana y uniforme antes de plantar. Cuando los niños participan en el acto de plantar semillas y plantas, esto los ayuda a establecer conexiones matemáticas tempranas, profundizar el vocabulario y desarrollar la motricidad fina.

Comprar en temporada

Compre localmente estos productos de primavera a un agricultor, en un mercado agrícola o en un centro de distribución de alimentos; o busque en su tienda de comestibles carteles que indiquen que se abastecen de agricultores locales:

Artículos de temporada de primavera

- Espárrago
- Remolacha
- Zanahoria
- Acelga
- Hierbas (eneldo y cilantro)
- Col rizada
- Lechuga
- Guisantes
- Espinaca
- Fresa



Cocina

CHIPS DE COL RIZADA FÁCILES DE PREPARAR

RINDE PARA
8
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
40
MINUTOS



Receta y fuente de las fotos:
[Michigan Fitness Foundation, s. f.](#)

Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Una ración de un cuarto de taza equivale a un cuarto de taza de verduras.

INGREDIENTES

Col rizada, una cabeza o un manojo (dos tazas de verduras crudas rinden aproximadamente media taza cocidas)

1 cucharada de aceite de oliva

Sal a gusto

INSTRUCCIONES

1. Enjuague la col rizada. Retire y deseche las varillas y los tallos.
2. Corte en trozos pequeños. Seque con palmaditas.
3. Masajee suavemente la col rizada con aceite de oliva hasta que todas las hojas estén brillantes.
4. Espolvoree con sal.
5. Extienda las hojas en una bandeja para hornear. No superponga las hojas. Hornee a 250 °F durante 20 minutos. Dé la vuelta a las hojas y hornee otros 15-20 minutos o hasta que la col rizada esté crujiente pero no dorada ni quemada.

ZANAHORIAS AL JENGIBRE

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
15
MINUTOS



Receta y fuente de las fotos: [Institute of Child Nutrition, s. f.](https://www.instituteforchildnutrition.org/)

Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Una ración de un cuarto de taza equivale a un cuarto de taza de verduras.

INGREDIENTES

2 tazas de agua

2 tazas de zanahorias frescas, peladas y cortadas en diagonal

1 cucharada de miel

1 cucharadita de zumo de limón fresco, exprimido sin semillas, o de zumo de limón embotellado

1 cucharadita de perejil seco (opcional)

1 cucharadita de margarina sin sal y sin grasas trans

½ cucharadita de jengibre fresco rallado

⅛ de cucharadita de sal de mesa

INSTRUCCIONES

1. Añada uno o dos centímetros de agua a una olla pequeña con una cesta para cocinar al vapor o a baño María. Lleve el agua a ebullición.
2. Añada las zanahorias a la cesta de cocción al vapor o a baño María, y cuézalas hasta que estén tiernas pero no blandas, de 9 a 10 minutos. Cocine a 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
3. Prepare el glaseado de jengibre mientras se cuecen las zanahorias combinando el resto de ingredientes en un recipiente mediano.
4. Vierta las zanahorias en el glaseado de jengibre y remueva hasta que la miel y la margarina se derritan.
5. Sirva un cuarto de taza.



INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más pequeños pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Limpiar encimeras y mesas.
- Untar los ingredientes con aceite.
- Mezclar la masa o añadir los ingredientes.

Los niños mayores pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Utilizar un pelador con las frutas y verduras lavadas.
- Limpiar después de las comidas y tirar la basura.
- Preparar la mesa.

Participación en actividades

DISFRACES DE PLANTAS DE JUDÍAS

(HOYLER Y WELLINGS, 2014)

Idea original

Los niños pueden descubrir las partes de la planta a través de esta actividad, aprendiendo que cada parte de la planta tiene una función única y de apoyo. Esta actividad implica el juego dramático y la expresión creativa para apoyar el desarrollo socioemocional y crear una conexión con el mundo natural y físico.

Materiales

- *The Big Yellow Sunflower*, de Frances Barry
- Dos hojas grandes de papel recortadas de cartulina, papel de periódico o bolsa de supermercado
- Pétalos de papel blanco recortados de papel normal de impresora y ensartados en un collar utilizando cinta adhesiva, perforadoras e hilo.
- Judías verdes grandes de papel cortadas a partir de óvalos largos y finos de cartulina verde o tela verde, como una camiseta o sudadera verde
- Alfiler de ropa
- Pajitas enrolladas en una cuerda



Actividad

Presente la actividad leyendo *The Big Yellow Sunflower*, de Frances Barry.

Llene su clase de varias plantas, flores, hierbas o verduras para que los niños las observen.

En los paseos al aire libre en su ECE, observe las plantas, incluida la hierba, los árboles, las malas hierbas o lo que esté creciendo. Inicie una conversación sobre las plantas preguntando a los niños qué ven, sienten y huelen de ellas. ¿En qué se parecen las distintas plantas? ¿Cuál es la diferencia? ¿Saben identificar algunas partes de las plantas?

Busque un voluntario que quiera convertirse en una planta de judías.

A partir de las observaciones de los niños sobre las plantas, pida sugerencias sobre cómo crece una planta o cómo una semilla se convierte en planta. Hojas, raíces y tallo podrían ser algunas sugerencias.

A medida que los niños ofrezcan respuestas, como raíces, ate pajitas atadas a una cuerda alrededor de los tobillos del voluntario para representar las raíces que estabilizan la planta y absorben la humedad del suelo, explicando lo que representan las pajillas y lo que hacen. Las piernas del niño representarán el tallo de la planta, que mueve el alimento y los nutrientes por toda la planta mientras la estabiliza.

Coloque un trapo verde o unas hojas de papel sobre los brazos del niño. Representan las primeras hojas verdaderas de una planta joven.

La cabeza del voluntario constituye el estigma perfecto, el centro de una flor. El collar de pétalos puede colocarse alrededor del cuello del niño para completar la flor de la planta.

Explique que la flor necesita ser polinizada para producir una judía. Haga que otro niño se acerque a las flores y simule ser una abeja después de la polinización. Explique que la flor se caerá (quitar la flor) y las judías empezarán a crecer. Coloque con cuidado las "judías" sobre el voluntario.

Siga explicando a los niños que, a medida que la judía crece, desarrolla semillas. ¡Estas semillas pueden comerse o guardarse para plantarlas en la próxima primavera!

Entable una conversación guiada por estas preguntas de debate:

- ¿Cuáles son las diferentes partes de la planta?
- ¿Qué hacen las diferentes partes de la planta?
- ¿Cómo crecen otras plantas?
- ¿Dónde se pueden encontrar semillas en otras plantas?



“A los niños les ENCANTA, y ha sido un complemento maravilloso para nuestros días”.

¡DELEITE DE LOMBRICES!

(HOYLER Y WELLINGS, 2014)

Idea original

Con esta actividad, los niños demostrarán que comprenden el ciclo de la vida a la vez que se introducen en los primeros conceptos STEM, como la observación, la clasificación, los experimentos y la interacción con el mundo natural.

Materiales

- *Wiggling Worms at Work*, de Wendy Pfeffer
- Comprar o desenterrar lombrices rojas
- Trapo húmedo para ayudar a las lombrices a mantenerse hidratadas
- Lupas
- Bandejas (las bandejas para galletas con papel encerado sirven para esta actividad)
- Palitos de helado
- Botellas de spray
- Linternas (si están disponibles)
- Material de escritura (papel/periódicos y lápices u otro material de escritura)

Actividad

Coloque las lombrices en bandejas, cúbralas con un trapo húmedo para que no se sequen. Coloque varios palitos de helado para mover la tierra y las lombrices.

Léales a los niños *Wiggling Worms at Work*, de Wendy Pfeffer, y hablen del papel que desempeñan las lombrices para ayudar a nuestros huertos. Pregunte a los niños: "¿Quién ha visto lombrices?, ¿dónde las encontró?, ¿qué estaban haciendo?". Explique que todos tendrán la oportunidad de observar las lombrices y de miraras de cerca para aprender sobre su cuerpo. Anímelos a ser delicados y a mover la tierra y las lombrices con cuidado.

Haga que los niños compartan en voz alta las observaciones de sus lombrices y que dibujen o escriban sobre ellas en sus diarios. Entrégueles linternas y botellas de spray para que vean cómo reaccionan las lombrices a los nuevos elementos, recordándoles que deben ser delicados con ellas.

Procese y reflexione sobre la experiencia con los niños en una conversación guiada por estas preguntas de debate:

- ¿Qué han notado?
- ¿Cómo respondieron las lombrices a la luz y al agua?
- Digan tres palabras con las que describirían a sus lombrices.
- ¿Qué se siguen preguntando?

Amplíe el aprendizaje buscando lombrices de tierra durante los paseos o en el huerto. Anime también a los niños a anotar sus observaciones después de los paseos o en el patio.



Verano

Planificación en el huerto (junio-julio)

Durante estos meses, puede plantar lo siguiente a partir de semillas:

- Maíz
- Pepino
- Judías verdes
- Calabaza
- Sandía
- Calabaza de invierno
- Calabacín

El verano es el momento en que el huerto está en pleno apogeo y abundan las tareas. Establecer normas claras y sencillas puede ayudar a los niños a entender su papel en el huerto y cómo pueden ayudar. Responsabilidades como regar, buscar plagas, arrancar malas hierbas o cosechar dan a los niños un sentido de propiedad de sus alimentos, profundizan su empatía y aumentan la probabilidad de que consuman frutas o verduras. Encontrar un voluntario o cuidador del huerto puede ayudar a compartir la carga de trabajo que requiere un huerto en pleno verano. Involucrar a las familias en el huerto como voluntarios también puede aumentar el compromiso familiar en el hogar y ayudar con algunas de las tareas necesarias para mantener un huerto en funcionamiento.



Cómo empezar su huerto esta estación

¡La primavera es la época perfecta para sacar a los niños al aire libre y al huerto! Para iniciar su huerto, utilice una proporción de 50/50 de abono orgánico y tierra vegetal en los nuevos huertos, o añada unos centímetros de abono orgánico a los huertos existentes para aumentar los nutrientes durante la temporada de crecimiento. Añada aire a la tierra con una horquilla excavadora. Deshaga los cúmulos grandes de tierra y alise la tierra hasta conseguir una superficie plana y uniforme antes de plantar. Cuando los niños participan en el acto de plantar semillas y plantas, esto los ayuda a establecer conexiones matemáticas tempranas, profundizar el vocabulario y desarrollar la motricidad fina.

Comprar en temporada

Compre localmente estos productos de verano a un agricultor, en un mercado agrícola o en un centro de distribución de alimentos; o busque en su tienda de comestibles carteles que indiquen que se abastecen de agricultores locales:

Artículos de temporada de verano

- Brócoli
- Zanahoria
- Coliflor
- Acelga
- Flores comestibles
- Berenjena
- Hierbas
- Col rizada
- Lechuga
- Cebolla
- Pimiento
- Papa
- Bayas



Cocina



BAGEL CON TODO DE PEPINO

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
0
MINUTOS

Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Un cuarto de taza de verduras.



Receta y fuente de las fotos: Cassie Dulock, comunicación personal, s. f.

INGREDIENTES

1 pepino mediano

Condimento para bagel con todo

INSTRUCCIONES

1. Pele y corte el pepino en rodajas.
2. Espolvoree el condimento para bagels con todo sobre las rodajas de pepino.
3. Sirva.

PASTEL DE MAÍZ, CALABACÍN Y TOMATE

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
25
MINUTOS

Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Un trozo aporta un cuarto de taza de verduras.



Receta y fuente de las fotos:
[Institute of Child Nutrition, s. f.](#)

INGREDIENTES

Espray antiadherente para cocinar

1 taza de calabacines frescos, sin pelar, cortados en rodajas de $\frac{1}{8}$ in de grosor

1 taza de tomates frescos, cortados en rodajas de $\frac{1}{8}$ in de grosor

$\frac{3}{4}$ de taza de maíz entero congelado, descongelado

1 cucharadita de zumo de limón, exprimido sin semillas, o de zumo de limón embotellado

1 cucharadita de eneldo fresco picado

$\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal de mesa

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida

3 cucharadas de queso parmesano rallado

$\frac{1}{4}$ de taza de pan rallado integral

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cubra ligeramente una fuente de horno mediana (8 x 8 in) con espray antiadherente para cocinar.
3. Coloque las rodajas de calabacín en el fondo de la fuente de horno, cúbralas con rodajas de tomate y cubra con maíz.
4. Rocíe el zumo de limón uniformemente sobre las verduras.
5. Prepare la mezcla de condimentos: en un recipiente pequeño, mezcle el eneldo, la sal, la pimienta negra, el parmesano y el pan rallado.
6. Espolvoree la mezcla de condimentos uniformemente sobre las verduras y rocíe ligeramente con espray antiadherente para cocinar.
7. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 25 minutos o hasta que el calabacín esté tierno. Cocine a 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
8. Corte en seis trozos iguales. Sirva un trozo.



INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más pequeños pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Limpiar encimeras y mesas.
- Lavar las frutas y verduras con agua fría.
- Llevar a la mesa objetos irrompibles.
- Lavar y cortar la lechuga y las hojas verdes para ensalada.

Los niños mayores pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Utilizar un pelador con las frutas y verduras lavadas.
- Sacar las semillas de las frutas o verduras con una cuchara.
- Cortar hierbas, frutas y verduras con tijeras de seguridad para niños o de cocina.
- Desgranar el maíz.



"¡Nuestro huerto está en marcha!".



Participación en actividades

AVENTURA EN EL MERCADO AGRÍCOLA

(HOYLER Y WELLINGS, 2014)

Idea original

Los niños conocerán los distintos tipos de productos que cultivan y venden las granjas. Esta actividad crea vínculos con la comunidad y con la forma en que se cultivan los alimentos.

Materiales

- *Farmers Market*, de Paul Brett Johnson

Actividad

Lea *Farmers Market*, de Paul Brett Johnson, y comente cómo algunas familias trabajan vendiendo productos en mercados agrícolas. Pregunte si alguien ha estado en un mercado agrícola. Hable de lo que vieron y de lo que compraron. Investigue los mercados agrícolas de su comunidad y hable con los niños sobre su ubicación.

Póngase en contacto con las familias para planificar una visita a un mercado agrícola local. En grupo o en clase, discuta lo que podría estar disponible en esta época del año. Hábleles de las cosas que pueden ver, oír u oler en el mercado, como camiones, hierbas y una gran variedad de frutas y verduras. Debatan sobre la elaboración de una receta a partir de lo que se encuentra en el mercado. Organice una búsqueda del tesoro basada en sus sugerencias.

¡Vayan a un mercado! Divida a los niños en pequeños grupos y entregue una lista de búsqueda del tesoro a cada grupo. Disponga de muchos acompañantes para que los grupos pequeños puedan salir a explorar el mercado. Determine un momento y un lugar para volver a conectar antes de partir.

Después de la exploración, comenten lo que vieron, olieron y oyeron; y asegúrense de haber comprado todos los ingredientes para la receta de su clase.

Amplíe el aprendizaje elaborando en grupo la receta del mercado agrícola (se recomienda preparar recetas sencillas) o cree un "mercado agrícola" en su zona de juego dramático utilizando cestas y carteles con frutas y verduras.

Procese la experiencia y reflexione sobre ella utilizando estas preguntas para el debate:

- ¿Qué vieron, oyeron y olieron en el mercado?
- ¿Qué les ha sorprendido del mercado?
- ¿Qué creen que faltaba en el mercado agrícola?
- ¿Qué más venden los agricultores que no esperaban?
- ¿De qué otra forma venden los agricultores sus productos?





COMIDAS COMUNITARIAS

Idea original

Los niños pueden demostrar que comprenden su propia cultura familiar y el valor que tiene. Los niños pueden cultivar el aprecio por la cultura y por las aportaciones de otros niños, y descubrir nuevos alimentos, tradiciones y amistades.

Materiales

- Acceso a una cocina con capacidad para calentar y refrigerar, para almacenar y servir comidas de tipo comunitario.

Actividad

Inicie una conversación con los niños sobre los alimentos que comen en sus casas con sus familias. Puede pedirles que dibujen o escriban sobre los tipos de alimentos que comen en sus casas; que jueguen a cocinar, servir y comer; y que dirijan un debate.

Pregunte a los niños qué alimentos comen con sus familias o con otras personas de su casa, y cómo podrían compartir esos alimentos de sus "familias domésticas" con personas de su "familia escolar". Si los niños no están familiarizados con la idea de una comida comunitaria, introdúzcala.

Trabaje con los niños para organizar la comida comunitaria. En primer lugar, busque un espacio lo suficientemente grande para los niños y sus familias, y fije una fecha y una hora para celebrar la comida comunitaria. Piense en espacios al aire libre con cobijo que sean gratuitos y de fácil acceso, con abundantes asientos. Cree y envíe invitaciones a las familias y a la comunidad, si procede. Si hay excedentes en su huerto, pida a los niños que lo ayuden a pensar en recetas y alimentos que puedan elaborarse en el aula y transportarse fácilmente al lugar. Busque donaciones de restaurantes locales, tiendas de comestibles y otros huertos, si es posible.

Identifique a los adultos que pueden ayudar a servir y organizar la comida comunitaria. Los niños pueden ayudar a preparar la comida con antelación, decorar el espacio y ayudar con el montaje, pero también necesitará muchos adultos.

¡Celebre la comida comunitaria!

Reflexione sobre la experiencia con los niños entablando una conversación utilizando estas preguntas de debate:

- ¿Qué alimentos probaron en la comida comunitaria?
- ¿Qué les sorprendió de los alimentos que se sirvieron?
- ¿Qué fue lo que más les gustó de la comida comunitaria?



Otoño

Planificación en el huerto (julio-mediados de octubre)

Plante cultivos fríos y vigorosos a mediados de julio para cosechar en otoño.

A partir de viveros:

- Col china
- Brócoli
- Col
- Coliflor
- Apio
- Col rizada
- Cebolla
- Papa

A partir de semillas:

- Remolacha
- Zanahoria
- Cilantro
- Ajo (plantar en octubre)
- Judías verdes
- Lechuga arpeollada
- Guisantes
- Mezcla de primavera
- Rábano



Cómo poner el huerto a punto para el invierno

Es hora de recoger la cosecha y eliminar todas las plantas anuales y malas hierbas de los huertos. La época de la cosecha siempre es un éxito entre los niños, así que permítales que lo ayuden a recoger, clasificar y lavar los productos de fin de año. Una vez terminada la cosecha, incluya a los niños en el proceso de arrancar todas las plantas anuales (por ejemplo, tomates, pimientos, pepinos, etc.). Coloque toda la vegetación en bolsas de jardín o en una pila de abono. Al eliminar las plantas anuales, disminuye la propagación de enfermedades y plagas para la temporada siguiente. Como todas las plantas se comen o se retiran de los huertos, no hay que preocuparse de que se rompan o se pisen. Además, la cosecha y la limpieza de final de temporada son estupendas para el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. ¡Diviértanse, usen sus músculos y ensúciense!

El último paso para poner el huerto a punto es añadir una capa de nutrientes que alimenten y protejan el suelo durante el invierno. Coloque unos centímetros de hojas, paja o cartón sobre todas las zonas de cultivo: ¡una actividad divertida para todas las edades!

Comprar en temporada

Compre localmente estos productos a un agricultor, en un mercado agrícola o en un centro de distribución de alimentos; o busque en su tienda de comestibles carteles que indiquen que se abastecen de agricultores locales:

Artículos de temporada de otoño

- Manzana
- Brócoli
- Col
- Acelga
- Berenjena
- Judías verdes
- Col rizada
- Cebolla
- Pera
- Pimiento
- Papa
- Calabaza
- Tomate
- Calabaza de invierno



Cocina

GARBANZOS Y TOMATES

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
5
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
25
MINUTOS



Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Media taza proporciona legumbre como alternativa a la carne (una onza y media de alternativa a la carne y un cuarto de taza de verduras) o legumbre como cinco octavos de taza de verduras.

Receta y fuente de las fotos:
[Institute of Child Nutrition, s. f.](#)

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite de canola | 2 ½ tazas de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados (o garbanzos secos cocidos) |
| 1 ¼ de taza de cebolla fresca pelada y cortada en dados de ¼ in | 3 tazas de tomates en dados bajos en sodio enlatados con su jugo |
| 2 dientes de ajo fresco, picado (1 diente equivale aproximadamente a ½ cucharadita de ajo picado) | ¼ de taza de agua |
| ½ cucharadita de jengibre fresco rallado (¼ de cucharadita de jengibre molido) | ½ cucharadita de chile en polvo |
| | 1 ½ cucharadita de comino molido |

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto.
2. Añada las cebollas y sofría hasta que estén blandas. No las dore.
3. Añada el ajo y el jengibre. Remueva hasta que desprenda aroma.
4. Agregue los garbanzos, los tomates con su jugo, el agua, el chile en polvo y el comino. Continúe la cocción a fuego medio-alto y llévela a ebullición.
5. Reduzca el fuego a medio y cueza a fuego lento sin tapar durante 10 minutos o hasta que solo quede líquido suficiente para cubrir el fondo de la sartén. Cocine a 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
6. Sirva media taza.

BERZAS

RINDE PARA
6
PORCIONES

TIEMPO DE
PREPARACIÓN:
10
MINUTOS

TIEMPO DE
COCCIÓN:
20
MINUTOS



Información de acreditación del CACFP para el cuidado de niños en el hogar

Una ración de un tercio de taza equivale a un cuarto de taza de verduras.

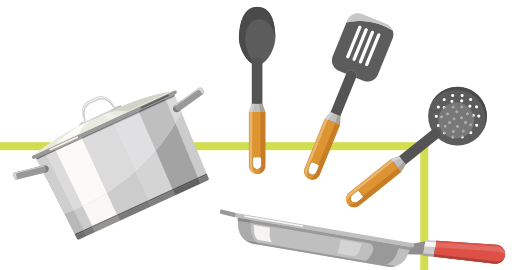
Receta y fuente de las fotos:
[Institute of Child Nutrition, s. f.](#)

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| 2 cucharadas de tocino de pavo, cocido y picado (aproximadamente una loncha) | 1 taza de agua |
| ½ taza de cebolla fresca pelada y cortada en dados de ¼ in | ¼ de cucharadita de ahumado líquido (opcional) |
| 2 cuartos de berzas frescas, solo las hojas, picadas | Espray antiadherente para cocinar |

INSTRUCCIONES

1. Rocíe una olla mediana con espray antiadherente para cocinar y caliéntela a fuego medio.
2. Caliente el tocino durante tres o cuatro minutos, hasta que se dore ligeramente, removiendo con frecuencia.
3. Suba el fuego a medio-alto. Añada las cebollas y sofría hasta que estén blandas.
4. Añada las berzas. Sofría durante uno o dos minutos, removiendo continuamente, hasta que las verduras empiecen a marchitarse.
5. Añada agua a la olla, tápela y llévela a ebullición. Reduzca el fuego a medio. Hierva a fuego lento de cinco a siete minutos, removiendo de vez en cuando. Añada el ahumado líquido (opcional). Retire del fuego cuando las verduras estén tiernas. Cocine a 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
6. Sirva un tercio de taza.



INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LA COCINA

Los niños más pequeños pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Limpiar encimeras y mesas.
- Ayudar con la receta, incluso hablando de lo que les gusta y ofreciendo sugerencias para hacer sustituciones.
- Sugerir nuevas recetas para probar.

Los niños mayores pueden:

- Lavar a mano con agua tibia y jabón mientras cantan "Cumpleaños feliz" durante 20 segundos.
- Utilizar un pelador con las frutas y verduras lavadas.
- Batir los huevos.
- Triturar frutas y verduras.

Participación en actividades

COSECHAR CON LOS SENTIDOS

Idea original

Es más probable que los niños prueben alimentos con los que han participado en el proceso de cultivo, recolección y preparación. Los niños aprenderán a reconocer cuándo un alimento está maduro y listo para ser recogido. Esta actividad es ideal para cualquier cosecha de la temporada de cultivo.

Materiales

- *It's Harvest Time*, de Jean McElroy, o *Strega Nona's Harvest*, de Tomie dePaola
- Cubos de recolección
- Manos limpias

Actividad

Introduzca el concepto leyendo libros relacionados con la cosecha como *It's Harvest Time*, de Jean McElroy, o *Strega Nona's Harvest*, de Tomie dePaola. Si los libros no están disponibles, coseche algunos artículos que probablemente estarán maduros cuando los niños estén cosechando para una actividad de "mostrar y contar" previa al huerto.

Haga que los niños sostengan los ejemplos y formulen preguntas que fomenten el uso de sus cinco sentidos:

- ¿A qué huele la verdura?
- ¿Cómo se siente en la mano?
- ¿Qué colores hay en esta planta?



Explíqueles que hoy es un día de cosecha y que van a recoger los alimentos maduros que están listos para comer. Con los cubos de recolección en la mano, recorran juntos el huerto para realizar una cosecha con los cinco sentidos, en la que huelan, miren, escuchen, sientan y prueben (cuando proceda) para ver si alguno de los alimentos se parece a los maduros que vieron antes.

Enseñe a los niños cómo recoger cada planta y permítales que se turnen para cosechar o llenar cada cesta. Haga que los niños vuelvan al círculo original y muestren lo que han recogido del huerto. Hable de la gama de colores de su cosecha y de por qué es importante comer una amplia variedad de alimentos coloridos. Continúe con preguntas más abiertas como:

- ¿Qué tienen en común todos sus alimentos? ¿Cuáles son las diferencias?
- ¿Qué los ayudó a decidir qué alimentos estaban maduros y listos para ser recolectados?
- ¿Qué han notado en los alimentos que aún no estaban maduros?

BUENAS NOCHES, HUERTO

(HOYLER Y WELLINGS, 2014)

Idea original

Los niños podrán demostrar que conocen el ciclo vital de las plantas. Esta actividad fomenta el desarrollo de la motricidad gruesa, la conciencia corporal y la resolución de problemas.

Materiales

- Un arriate, idealmente un huerto, pero cualquier jardín de flores o contenedor servirá.
- Un huerto comunitario cercano o el huerto de un familiar también pueden servir.

Actividad

Explíqueles que van a "poner el huerto a dormir" hasta la próxima primavera, cosechando los alimentos que queden y cubriendo el huerto con una "manta" de hojas o heno para el invierno.

Salga al huerto y observe lo que hay. Localice y recoja cualquier resto de comida.

Arranque las últimas plantas y todas las malas hierbas del huerto para ponerlas en la pila de abono o en las bolsas del jardín.

Haga que los niños coloquen hojas o heno encima del huerto para la manta de invierno. Si tiene plantas perennes, como fresas, añada unos centímetros más de mantillo para protegerlas.

Vuelva al aula y procese y reflexione sobre la experiencia con los niños entablando una conversación guiada por estas preguntas de debate:

- ¿Qué encontramos en el huerto? ¿Cuántas plantas diferentes pueden recordar?
- ¿Qué más pudo haber aquí durante el verano?
- ¿Por qué retiramos las viejas plantas muertas?
- ¿Qué pasará con el huerto durante el invierno? ¿Qué ocurrirá la próxima primavera, verano y otoño?
- ¿Cuál fue su parte favorita de poner el huerto a punto?

Recursos para proveedores

Los recursos que se enumeran a continuación se basan en las opiniones de proveedores de ECE y no son excluyentes.

CÓMO ENCONTRAR ALIMENTOS LOCALES

- [Taste the Local Difference](#): Taste the Local Difference ofrece un directorio digital de granjas locales, mercados agrícolas y otras fuentes de alimentos y agricultores locales para excursiones y visitas en Michigan.
- [Local Harvest](#): Un sitio web nacional con una lista de granjas, mercados agrícolas, CSA y otras opciones alimentarias que se pueden buscar por tipo y ubicación.

CICLOS DE MENÚS

- [Michigan Guide to What's in Season Now](#) de MSU Center for Regional Food Systems
- [Seasonal Cycle Menus](#) del North Carolina Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte)
- [Menú del ciclo Iowa Farm to School \(De la granja a la escuela de Iowa\)](#) de la Northeast Iowa Food & Fitness Initiative
- [Celebrating Seasonality: Wisconsin-Grown Recipes for the Early Childhood Setting](#) de Rooted

RECURSOS DE HORTICULTURA

- [Farm to School Tips for Caring for a Garden with Young Children](#) de Georgia Organics
- [Fearless Beginning: Gardening at Your Program](#) de Community Groundworks
- [Growing Minds: Farm to School](#) de ASAP
- [Garden Based Learning for Early Childhood Settings: A Guide for Educators & Caregivers](#) de Keep Growing Detroit Kids
- [Get Growing with Your Young Children](#) de Illinois Early Learning Project
- [Let's Grow Stuff](#) de PBS Wisconsin

CICLOS DE MENÚS

- [Grow It, Try It, Like It! Fun with Fruits and Vegetables at Family Child Care](#) del USDA
- [A Guide to Using the Creative Curriculum to Support Farm to ECE Models](#) de Policy Equity Group
- [Early Sprouts Curriculum](#) de Early Sprouts Institute
- [From Our Farms](#) de Rutgers Cooperative Extension of Gloucester County
- [Together We Grow Healthy Kids](#) de la Iniciativa para la alimentación y el bienestar del noreste de Iowa (también disponible en español)
- [Wisconsin Farm to ECE: Considerations for Programs Participating in YoungStar](#) de Community GroundWorks
- [Health at Home](#) del programa Coordinated Approach to Child Health (CATCH, Enfoque Coordinado para la Salud Infantil)
- [Farm to ECE Resources for At-Home Activities](#) de Rooted
- [Videos for Farm to Early Care and Education \(2-5 years\)](#) de Small Bites Adventure Club
- [Cultivating Joy and Wonder: Educating for Sustainability in Early Childhood Through Nature, Food and Community](#) de Emily Hoyler y Linda Wellings, Shelburne Farms

Recursos para proveedores

RECURSOS PARA FAMILIAS

La siguiente lista de recursos fue solicitada específicamente por los proveedores para compartir con las familias en apoyo de la salud y el bienestar general de los niños:

- [Food Allergy Considerations for Infants and Toddlers](#) de Healthy Eating Research (Investigación sobre alimentación saludable)
- [Reducing the Risk of Food Allergies](#) de Academy of Nutrition and Dietetics
- [Help Me Be Healthy \(6-12 Months\)](#) de Maryland Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños de Maryland)
- [Developing Taste Preferences](#) de Healthy Eating Research
- [2022 Recommended Immunization for Children from Birth Through 6 Years Old](#) de los the U.S. Centers for Disease Control and Prevention
- [Finding Your Way: A Roadmap to Social Systems and Resources in Wayne County](#) de National Kidney Foundation of Michigan

Referencias

- Child Care Aware of America. *The US and the High Price of Child Care: 2019*. (2 de marzo de 2022). Recuperado de <https://www.childcareaware.org/our-issues/research/the-us-and-the-high-price-of-child-care-2019/>
- Hoyler, E. y Wellings, L. (12 de septiembre de 2014). *Cultivating joy and wonder: Educating for sustainability in early childhood through nature, food and community*. Shelburne Farms. Recuperado de <https://shelburnefarms.org/our-work/resources/cultivatingjoyandwonder>
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Chickpeas and Tomatoes – USDA Recipe for Family Child Care*. <https://theicn.org/cnrb/recipes-for-homes/chickpeas-and-tomatoes-for-home/>
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Collard Greens – USDA Recipe for Family Child Care*. <https://theicn.org/cnrb/recipes-for-homes/recipes-for-homes-vegetables/collard-greens-for-home/>
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Corn, Zucchini, and Tomato Pie – USDA Recipe for Family Child Care*. <https://theicn.org/cnrb/recipes-for-homes/recipes-for-homes-vegetables/corn-zucchini-and-tomato-pie-for-home/>
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Gingered Carrots*. https://theicn.org/cnrb/pdfs/cacfp/6_serving/Gingered_Carrots-6_Serving.pdf
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Local Harvest Bake - USDA Recipe for Family Child Care*. <https://theicn.org/cnrb/recipes-for-homes/recipes-for-homes-vegetables/local-harvest-bake/>
- Institute of Child Nutrition (s. f.). *Squash Casserole - USDA Recipe for Family Child Care*. <https://theicn.org/cnrb/recipes-for-homes/recipes-for-homes-vegetables/squash-casserole-for-home/>
- Michigan Fitness Foundation (s. f.). *Easy Kale Chips*. <https://mihotm.recipes/snack/easy-kale-chips/>
- National Farm to School Network. (15 de julio de 2022). *Aligning Farm to Early Care and Education with Quality Rating and Improvement Systems (QRIS)*. Recuperado de <https://www.farmtoschool.org/resources-main/aligning-farm-to-early-care-and-education-with-gris-fact-sheet>
- Riemer Bopp, S.; Shedd, M. K. y Stephens, L. (2022). *Farm to Early Care and Education Continues to Foster Bright Futures for Children and Communities: 2021 National Farm to Early Care and Education Survey Farm to ECE Why Farm to ECE*. National Farm to School Network. [Farmtoschool.org](https://farmtoschool.org)
- Riemer Bopp, S.; Shedd, M. K. y Stephens, L. (2022). *Farm to Early Care and Education Continues to Foster Bright Futures for Children and Communities: 2021 National Farm to Early Care and Education Survey Local Purchasing*. National Farm to School Network. [Farmtoschool.org](https://farmtoschool.org)
- Shedd, M. K. (29 de agosto de 2022). *Harvesting Quality: Supporting Standards with Farm to Early Care and Education*. <https://www.canr.msu.edu/resources/harvesting-quality-supporting-standards-with-farm-to-early-care-and-education>
- Shedd, M. K.; Stephens, L.; Matts, C. y Laney, J. (2018). *Results from the 2018 National Farm to Early Care and Education Survey*. National Farm to School Network and MSU Center for Regional Food Systems. <http://www.farmtoschool.org/resources-main/2018-national-farm-to-early-care-and-education-survey>

VISIÓN

El CRFS contempla una economía próspera, equidad y sostenibilidad para Michigan, para el país y para el planeta a través de sistemas alimentarios arraigados en las regiones locales y centrados en la buena alimentación: alimentos sanos, ecológicos, justos y asequibles.

MISIÓN

La misión del CRFS es implicar a la población de Michigan, de Estados Unidos y del mundo en la investigación aplicada, la educación y la divulgación para desarrollar sistemas alimentarios sostenibles e integrados a escala regional.

NOSOTROS

El CRFS se une al legado de investigación aplicada, educación y divulgación de Michigan State University catalizando la colaboración y fomentando la innovación entre la diversa gama de personas, procesos y lugares implicados en los sistemas alimentarios regionales. Los proyectos del CRFS, que trabaja en los ámbitos local, estatal, nacional y mundial, abarcan desde la granja hasta la mesa, pasando por la producción, la transformación, la distribución, la política y el acceso.

Center for Regional Food Systems

Michigan State University
480 Wilson Road
Natural Resources Building
East Lansing, MI, 48824

foodsystems.msu.edu

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

Center for
Regional Food Systems

