



pint size PRODUCE

Herramientas:

Libro:

Up, Down, and Around (Arriba, abajo y alrededor) por Katharine Ayres

Degustación:

- Betabel
- Pelador de verduras
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón apto para microondas

Actividad:

- Agua de betabel de la cocción de betabel
- Papel pesado
- pincel/brocha para pintar
- Cinta adhesiva (opcional)

Páginas para colorear:

<http://www.supercoloring.com/coloring-pages/vegetables>

¡Betabel!

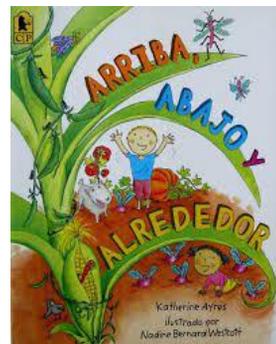
Libro: Up, Down and Around (Arriba, Abajo y Alrededor)

Lea "Up, Down and Around" (Arriba, Abajo y Alrededor) de Katharine Ayres. Lea el libro una vez, y luego repita, haciendo que los niños actúen hacia arriba, hacia abajo y alrededor.

Discuta con los niños las diferentes partes de las plantas.

¿Qué parte comemos de diferentes frutas y verduras: ¿La fruta? ¿Las hojas? ¿La raíz?

Mira un video de "Arriba, Abajo y Alrededor" en Español aquí: <https://youtu.be/FDx58TA1cuA>



Degustación: Betabel al vapor

Pelar y picar el Betabel, cubrir en agua y calentar en microondas hasta que estén suaves. ¡AHORRA el agua para pintar (ver actividad)!

Puedes ofrecer el betabel crudo también. Ralla el Betabel y agrega un poco de aderezo o jugo de naranja para cubrir. ¡Compara sabor y textura!

Song:

Come un Betabel*

-(melodía: "If You're Happy and you Know It") ("Si Estás Feliz y lo Sabes")

¡Si tienes hambre y lo sabes, come un betabel!

¡Si tienes hambre y lo sabes, come un betabel!

Los Betabeles son rojos, naranjas y rayados;

¡abre grande y dale una mordida!

¡Si tienes hambre y lo sabes, come un betabel!



Activity: Acuarela de Betabel

Esta actividad puede permitir que los niños menores practiquen poner cinta adhesiva en el papel y sostener un pincel. ¡Los niños en edad preescolar pueden hacer patrones con cinta adhesiva y hacer una pintura!

1. Pelar y picar un Betabel, cubrir en agua y calentar en microondas hasta que esté suave.
2. Dé a los niños un pedazo de papel y un pincel. Proporciónele trozos de cinta para hacer un patrón en papel, si lo desea.
3. Vierta pequeñas porciones de agua de colores brillantes en recipientes y deje que los niños pinten con la acuarela.

Hable sobre los colores del betabel y dónde crece (bajo tierra).

Sources of Information
* <https://www.harvestforhealthykids.org/>



More Resources

- Visite nuestro sitio web para obtener enlaces a muchos otros planes de estudio y actividades: www.renewingthecountryside.org/f2ece
- Un plan de estudios para revisar, con fotos de alta calidad de betabel y muchas otras frutas y verduras: www.harvestforhealthykids.org/

