GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM

sponsored by Del Monte Quality

JARDÍN DE LAS TRES HERMANAS

El Reto:

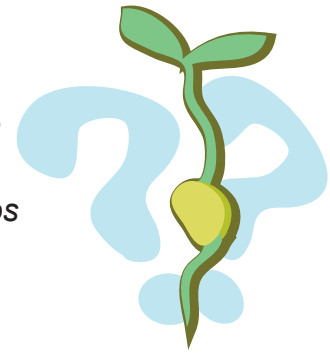
Crear un diseño para ayudar al maíz, judías verdes y calabacín a crecer en la misma maceta.

Necesitará: (suficiente para cada equipo de niños) semillas de maíz, judías verdes y calabacín, maceta de 5 galones con agujeros de drenaje, tierra, 1⁄2 taza de harina de pescado, agua, regla, diario, lápices.

1. Estudia fotos de cómo el maíz, las judías verdes y las plantas de calabacín crecen en un jardín. ¿Dónde colocarán las semillas en su maceta para que las plantas se ayuden unas a otras y no se interpongan entre ellas? Dibuje el diseño en tu diario.
2. Agrega tierra y harina de pescado a la olla.
3. Planta los 3 tipos de semillas a 1" de profundidad, en el diseño que elija.
4. Coloca la maceta en un lugar soleado. Riégalo regularmente para que el suelo permanezca húmedo.
5. Observa y mide las plantas una vez por semana y registra tus observaciones. Pasarán tres meses antes de que comience a ver las verduras. ¿Cuánto tiempo pasa para que broten?

¿Qué Piensas?

Haz una predicción sobre qué tan alto y en qué dirección crees que crecerá cada tipo de semilla. ¿Qué observas cuando quitas suavemente uno de los brotes de la tierra? ¿Qué pasaría si sacaras la maceta del sol o dejaras de regarlo? ¿Qué cambios harías en tu diseño si tú a replantar? ¿Por qué?



Prueba esta receta.

Ensalada Succotash

- tazas y cucharas pequeñas para que los niños prueben, ensaladera, pinzas para ensalada, 1 lata de habas Del Monte® o judías verdes de estilo francés, bien escurridas
- 1 lata de maíz Del Monte®, bien drenado
- 1 taza de pimiento rojo cortado en cubitos delgados
- 2 cebollas verdes, en rodajas
- 1/4 taza de aderezo italiano
- 1/4 taza de albahaca fresca picada
- 1/2 cucharadita de salsa picante, opcional

Combine todos los ingredientes en una ensaladera grande. Mezcle bien antes de servir.

Del Monte KITCHENS®

2020 GrowingGreat

PÁGINA DE PADRES

Su hijo era científico hoy: formuló hipótesis, resolvió problemas, midió, registró datos, aprendió sobre verduras y frutas, ¡y se comió sus experimentos!

Los alimentos enlatados son una forma conveniente y económica de incorporar más verduras y frutas en la dieta de su familia. Para enlatar, las verduras y frutas son cosechado en la madurez máxima y el proceso conserva el sabor y los nutrientes valor. Elija fruta enlatada en agua o jugo 100% natural y vegetales etiquetados como "bajo sodio". Drenar y enjuagar reduce el contenido de azúcar y sodio.
-- Sarah Minkow, MS, RD

El jardín de las Tres Hermanas es un experimento con cultivos intercalados. Los nativos americanos que crearon este tipo de plantación pusieron la calabaza semillas en el exterior del círculo, judías verdes al lado y el maíz en el centro. Ellos ayudarse mutuamente a sobrevivir porque la planta alta (maíz) sostiene la vid (verde frijol) y proporciona refugio para la planta de bajo crecimiento (calabaza) que necesita sombra.

Encuentra la leyenda de las tres hermanas iroquesas para ver dónde está esta actividad nombre de, y disfruta de estos libros.
Semilla, tierra, sol: la receta de la tierra para la comida por Cris Peterson. Boyds Mills Press, 2012.
Guardianes de la tierra por Joseph Bruchach. Fulcrum Publishing, 1997.

Pregúntele a su hijo acerca de probar la receta de Ensalada Succotash en el frente página de este folleto. Es fácil para padres e hijos hacer juntos en casa. Para obtener más recetas con verduras y frutas, visite delmonte.com/recipes. ¡Disfrutar!

GrowingGreat es una organización sin fines de lucro de California con la misión de capacitar a los niños para que hagan alimentos saludables opciones a través de la ciencia práctica y la educación en jardines. ¿Tu escuela tiene un jardín o programa de educación nutricional? Correo electrónico info@growinggreat.org para más información

sponsored by

Ilustrado por Dennis Smith

© 2020, GrowingGreat