GrowingGreat Verduras y Frutas

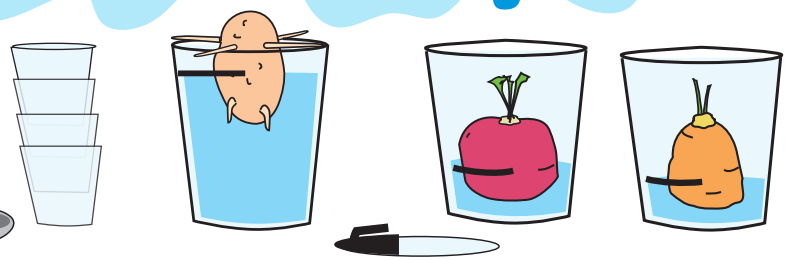
Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por Del Monte Quality

¿SEDIENTO?

Los desafíos

Crear su propia bebida de frutas sin azúcar añadido. Cultivar nuevas verduras a partir de vegetales viejos.



Personas sedientas

Necesitará: (para cada grupo de niños) soda de naranja, bebida deportiva y energizante sabor a naranja, mandarinas en 100% jugo de fruta, agua, rodajas de naranja fresca, azúcar granulada, una cucharita, pequeños vasos de plástico transparentes

- Discuta sobre la soda, la bebida energizante y las naranjas. ¿Cuál cree usted que tiene la mayor cantidad de azúcar añadido?
- Lea en la etiqueta el tamaño de la porción. Si para un producto el tamaño de la porción es de 1 taza y para el otro es de 1/2 taza, pero ambos contienen la misma cantidad de gramos de azúcar por porción, ¿cuál contiene la mayor cantidad de azúcar?
- Para cada producto, mida la cantidad de cucharaditas de azúcar añadido por taza en un vaso vacío.
- Elabore una receta de una bebida de frutas sin azúcar añadido. Mezcle los ingredientes y pruébelos. Pídale a la clase que decida cuál es su bebida favorita.

.

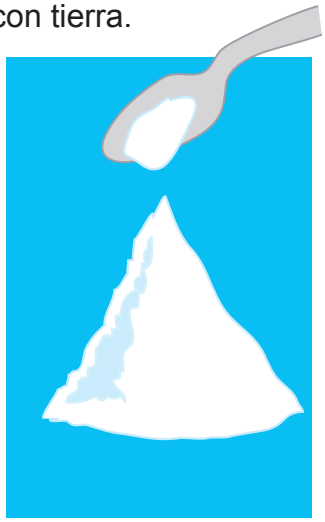
Plantas sedientas

Necesitará:
las partes superiores de zanahorias y remolachas, pequeñas papas germinadas, platos y vasos plásticos, palillos de dientes resistentes, agua, rotulador

- Pídale a un adulto que corte las partes superiores y verdes de las zanahorias y las remolachas. Llene los vasos con 2 pulgadas (5,08 centímetros) de agua y coloque una verdura en cada uno de los vasos con agua.
- Use los palillos para colgar la papa en un vaso medio lleno de agua, para que esa mitad esté en el agua y la otra afuera.
- Trace una línea sobre el nivel de agua de cada vaso.
- Revise sus plantas periódicamente y observe el nivel de agua. ¿Qué cambios observa? Agregue agua cuando lo requiera.
- Analice en qué dirección necesitan sus verduras espacio para crecer. Trasplante las verduras al huerto o una maceta profunda con tierra.

¿Qué opinas?

¿Te sorprendió la cantidad de cucharaditas de azúcar que mediste para cada bebida?
¿Qué te hizo escoger la bebida que elegiste como tu favorita?
¿Qué otras frutas podrías usar para hacer una bebida?
Haz una predicción sobre qué pasará con el nivel de agua en los vasos.
¿Qué les sucedería a las plantas si no hubiera agua en los vasos?



GUÍA PARA PADRES

Su hijo se convirtió en un científico por un día. ¡Formuló hipótesis, resolvió problemas, hizo cálculos, registró datos, aprendió sobre frutas y verduras y hasta disfrutó comiendo sus experimentos!

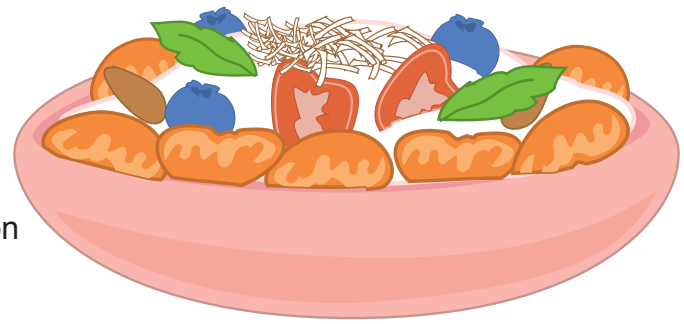
Cuando usted está sediento, agua es la mejor elección. Debido a la nutrición que proporcionan la leche y el jugo de fruta 100% natural, estas también son buenas opciones. Las bebidas azucaradas (sodas, bebidas energizantes, bebidas de frutas con sabor artificial y bebidas deportivas) contienen azúcar añadido y mínimos nutrientes; considere este tipo de bebidas como un lujo y reservelas para ocasiones especiales.
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada

¿Sabía usted que el cuerpo humano puede sobrevivir varias semanas sin alimento, pero alrededor de solo una semana sin agua? Esto se debe a que el agua cumple un papel importante en casi todos los procesos del organismo, entre los que se encuentran la regulación de la temperatura, la digestión, la eliminación de los residuos y el transporte de los nutrientes. ¡Asegúrese de que usted y su familia beban mucho líquido durante el día!

¡Consulte estos libros cuyo tema central son los jugos de fruta!
Super Zombie Juice Mega Bomb de M.J. Ware. CG Press LTD, 2012.
The Lemonade War de Jacqueline Davies. HMH Books for Young Readers, 2009.

¡Satisfaga los antojos de sus hijos de comer algo dulce con otra receta sin azúcar añadida!
• ½ taza de yogur griego natural sin grasa
• ½ taza Del Monte® mandarin oranges in 100% juice (mandarinas en 100% jugo de fruta)
• Ingredientes opcionales: nueces (pacanas, nueces de nogal o almendras), frutas secas (arándanos rojos o cerezas), frutas frescas (arándanos, frambuesas, fresas o moras), coco rallado, semillas (de girasol o calabaza), menta o albahaca fresca, granola picada, miel. Añada la fruta al yogur y espolvoree cualquiera de los ingredientes adicionales sobre la fruta. Para más recetas con frutas y verduras consulte delmonte.com/recipes.

GrowingGreat es una organización sin ánimo de lucro de California con la misión de empoderar a los niños para que elijan alimentos saludables a través de la ciencia práctica y actividades educativas en el huerto. ¿Su escuela tiene un huerto o un programa de educación nutricional? Para más información envíe un correo electrónico a info@growinggreat.org.



Illustracíon: Dennis Smith
Traducido por: Mary Thompson

© 2020, GrowingGreat