



**Objetivo:** Explorar semillas comestibles, pepinos y tomates en las comidas familiares

### RECETA: Ensalada de Pepino y Tomate

#### Actividades para hacer con su hijo/a:

- Ir juntos a comprar pepinos y tomates.
- Preparar la ensalada juntos.
- Leer libros sobre el cultivo de semillas. Pueden ir a la biblioteca pública.
- Utilizar el títere de Willow mientras exploran los alimentos.
- Ver los dibujos animados de Willow "Aventura de Primavera de Willow".

#### Más formas en las que los niños pueden ayudar:

- Lavar las verduras.
- Reunir todas las utensilios de cocina: pelador, cuchillo de plástico, platos, tazones, etc. Enséñale a tu hijo/a dónde se guardan todas esas herramientas.

#### Fomente en su hijo la curiosidad por la comida

- ¿Cómo se siente el tomate/pepino? ¿Es suave o rugoso?
- ¿Cuál es rojo? ¿Cuál es verde?
- ¿Cuál es más dulce, los tomates o los pepinos
- ¿Es agrio el limón?

### CONSEJOS PARA PADRES

#### CULTIVE UNA SEMILLA DE FRIJOL CON SU HIJO/A

Observen cómo la semilla brota y lo que las plantas necesitan para crecer (agua, sol, tierra y aire). Estas actividades conectan más a los niños con los alimentos y aumentará su disfrute por una alimentación saludable.

#### Cómo cultivar una semilla de frijol con su hijo/a:

- Llene un recipiente transparente con bolas de algodón o papel toalla y humedézcalos con agua.
- Coloque unos cuantos frijoles entre la pared transparente y el papel para observar cómo germinan.
- Rocíe con agua todos los días.
- Escriban un diario ¿En qué días puedes ver...
  - el frijol? Observen cómo cambia el frijol
  - las primeras raíces?
  - hojas nuevas?



## ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE



#### INGREDIENTES

1	Pepino
12	Tomates miniatura
1	Limón

#### Equipo especial:

Pelador de verduras



**Preparación:** 5 minutos  
Sirve 4-6 raciones

**Nota:** Los niños deben utilizar un cuchillo plástico o un cuchillo sin punta durante la preparación de los alimentos. Realizar esta actividad siempre bajo la supervisión de un adulto.

1 ADULTO

PELAR el pepino y REBANARLO en pedazos delgados.

2 NIÑO

Ayudar a CORTAR los pedazos del pepino por la mitad. Apile los pepinos y vuelvan a cortarlos por la mitad. PONER los pedazos en un tazón.

3 NIÑO

Ayudar a CORTAR los tomates miniatura por la mitad. PONER los tomates cortados en el mismo tazón que los pepinos.

4 ADULTO

CORTAR el limón por la mitad y QUITARLE las semillas.

5 NIÑO

Ayudar a EXPRIMIR el limón sobre las verduras dentro del tazón. MESCLAR todo bien. ¡SIRVALO y DISFRUTALO en compañía de la familia!