



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 todos los 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

CULTE 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 DISFRUTÉLO en compañía de la familia!