



PRIMAVERA





Primavera

es la temporada de nuevos comienzos, en la que damos la bienvenida a las vistas, los sonidos, los olores y la emoción de vida nueva a medida que la naturaleza se despierta de su siesta de invierno y el ciclo del crecimiento comienza de nuevo. En los módulos de la temporada de primavera de Seed to Stomach, explorarás el jardín con:

Marzo Insectos

Abril Semillas

Mayo Flores

Y en la cocina, Seed to Stomach (de la semilla al estómago) despertará los paladares con recetas frescas que incluyen:

Marzo Mango

Abril Fresas

Mayo Cerezas



Excursión

Los jardines botánicos de Denver ofrecen una amplia variedad de programas para que niños y familias exploren juntos las conexiones entre naturaleza, arte y cultura para fomentar la exploración, la creatividad y el aprecio por el mundo natural.



Marzo: Explorando los insectos en el jardín



Los insectos son importantes para nuestros jardines: contribuyen a la polinización de nuestras plantas, son la principal fuente de alimento para cientos de animales y ayudan a descomponer los residuos vegetales y animales. Algunos insectos comunes que podemos ver son abejas, orugas, mariposas, saltamontes, mariquitas, hormigas, moscas, escarabajos, mosquitos y polillas, por nombrar algunos.

Actividad de Arte Mariposa

Reúna los materiales:

- Pasta de moño cruda, farfalle
- Pinturas
- Papel blanco liso
- Plumones

Explorar:

- Los niños pintan mariposas de los colores que elijan, utilizando trozos de la pasta.
- Cuando la pintura esté seca, pégalas en papel y, con plumones, crea escenas de jardín completando las mariposas, añadiendo flores, árboles y hierba, y trazando el vuelo de una mariposa por el jardín.



¿Sabías?

Hay diez quintillones de insectos vivos y más de 1.5 millones de tipos diferentes.



Agregar una Canción

Aletea, Aletea Mariposa **Autor original desconocido**

Cantada con la melodía de Twinkle, Twinkle, Little Star
Aletea, aletea, mariposa.
Flotando en el cielo de verano.
Flotando para que todos la vean,
Flotando tan alegremente.
Aletea, aletea, mariposa,
Flotando en el cielo de verano.



Excursión

El Pabellón de las Mariposas Este zoológico de insectos ofrece experiencias de aprendizaje envolventes para toda la familia. Asegúrese de llevar ropa de colores vivos, como naranja, amarillo y rojo, ¡para que las mariposas se posen sobre usted!



Actividad: Yoga de los insectos



El yoga es una forma muy buena de poner en movimiento los pequeños cuerpos, hacer fluir la imaginación y calmar las grandes emociones. No requiere ningún equipo especial y puede practicarse en interiores o al aire libre, en la escuela o en casa. Estas posturas de Yoga de los insectos serían un gran complemento para el juego estructurado en el salón de clases, para apoyar la regulación de las conductas, o una actividad para llevar a casa para que los niños y las familias se muevan juntos.

Mariposa

Póngase de pie con las manos a los lados, después siéntese con las piernas cruzadas y los brazos abiertos, respire hondo y exhale con un gran suspiro, mientras hace flotar los brazos arriba y abajo como una mariposa.

Oruga

Párese erguido con las manos a los lados, como un tronco de árbol sólido, grande y ancho, levante los brazos hasta el corazón para hacer un aplauso silencioso, luego levante y doble una de las piernas y colóquela sobre la otra rodilla con un suave golpecito, inhale profundamente y exhale largo y fuerte como la brisa, e imagínese como un árbol en la naturaleza junto a los pájaros, las flores y las abejas

Saltamontes

Párese derecho con las manos a los lados, inclínese desde la cintura mientras levanta una pierna hacia atrás en alto, respire profundamente y extienda las manos hacia los lados, e imagínese elevándose en el aire como un pájaro, volando con orgullo.

Luciérnaga

Póngase de pie con las manos a los lados, inhale profundamente y exhale larga, profunda y ampliamente, dóblese desde la cintura y deje caer las manos al suelo, imagine que es una gota de lluvia cayendo, moviéndose rápidamente por el cielo sin hacer ruido.



Leer un
Libro

Bichos por todas partes





Marzo: Disfrutar del mango en la cocina



Esta receta de Mango batido (en la página siguiente) es la versión saludable del helado de Clayton. Nos esforzamos por servir los alimentos en su forma más completa para que los niños prueben alimentos saludables y reales. Esto ayuda a los bebés y niños pequeños a establecer su sentido del gusto por alimentos saludables y ricos en nutrientes que nutrirán sus cerebros y cuerpos en crecimiento. Mango Whip es el tentempié perfecto para después de comer. Pruébalo en el desayuno, con un poco de granola y fruta fresca.



¿Sabías?

La comida que se sirve a los bebés y niños sienta las bases de los alimentos que preferirán cuando sean adultos.



5 Ingredientes

- 1 taza de mango fresco o congelado, cortado en cubitos
- 1 taza de leche de elección
- 1 taza de yogur de elección
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cdas. de miel de maple



Instrucciones

1. Licue todos los ingredientes y sirva frío.
2. Cubra con granola, cereal o fruta fresca y cómalo como desayuno, merienda o postre.

Cortar un mango

1. Cortar láminas a lo largo de la fruta entera, cortando lo más cerca posible del hueso.
2. Desde el interior hacia la cáscara, utilice un pequeño cuchillo de cocina para cortar una cuadrícula en la fruta.
3. Con las manos, empuje el centro de la cáscara desde atrás para invertirla. Los cubos de mango se separarán y será fácil separarlos de la cáscara con una cuchara.





Abril: Explorar las semillas en el huerto

Este mes, empezamos a ver los signos de la primavera, ya que la naturaleza está ocupada bajo el suelo, creando nueva vida a través de las semillas. La mayor parte de la vida vegetal comienza en forma de semillas que se desarrollan con temperaturas cálidas, un suelo rico en nutrientes, agua y luz.



¿Sabías?

Las semillas son los pilares de la biodiversidad. Pueden sobrevivir miles de años, proporcionar alimentos, inspirar esperanza y ayudar a restaurar los ecosistemas.

Actividad: La ciencia de las semillas



Reúna los materiales:

- Productos cortados por la mitad o en cuartos para dejar al descubierto las semillas (manzanas, duraznos, pimientos, pepinos, naranjas y limas son excelentes opciones)
- Bandeja de hielo
- Cucharas

Explorar:

- Observar las semillas antes de retirarlas del alimento.
 - ¿Podemos ver fácilmente las semillas?
 - ¿Podemos contar fácilmente las semillas?
- Compara los diferentes tamaños o colores de las semillas.
 - ¿Dónde se encuentran las semillas dentro del alimento?
- Permita que los niños retiren las semillas de cada pieza de fruta o verdura y las clasifiquen en los compartimentos de una bandeja de cubitos de hielo.
- ¿Es fácil quitar las semillas?
- ¿Qué utensilio han utilizado?
- ¿Cómo se sienten y huelen?
- Cree una tabla para que los niños relacionen las semillas con las imágenes de la fruta o verdura.
- ¿Qué semillas podrían brotar y prosperar en su huerto?
- Guarde algunas semillas para plantar: pimientos, tomates y pepinos.





Leer un Libro

El Jardín Mágico de Leo



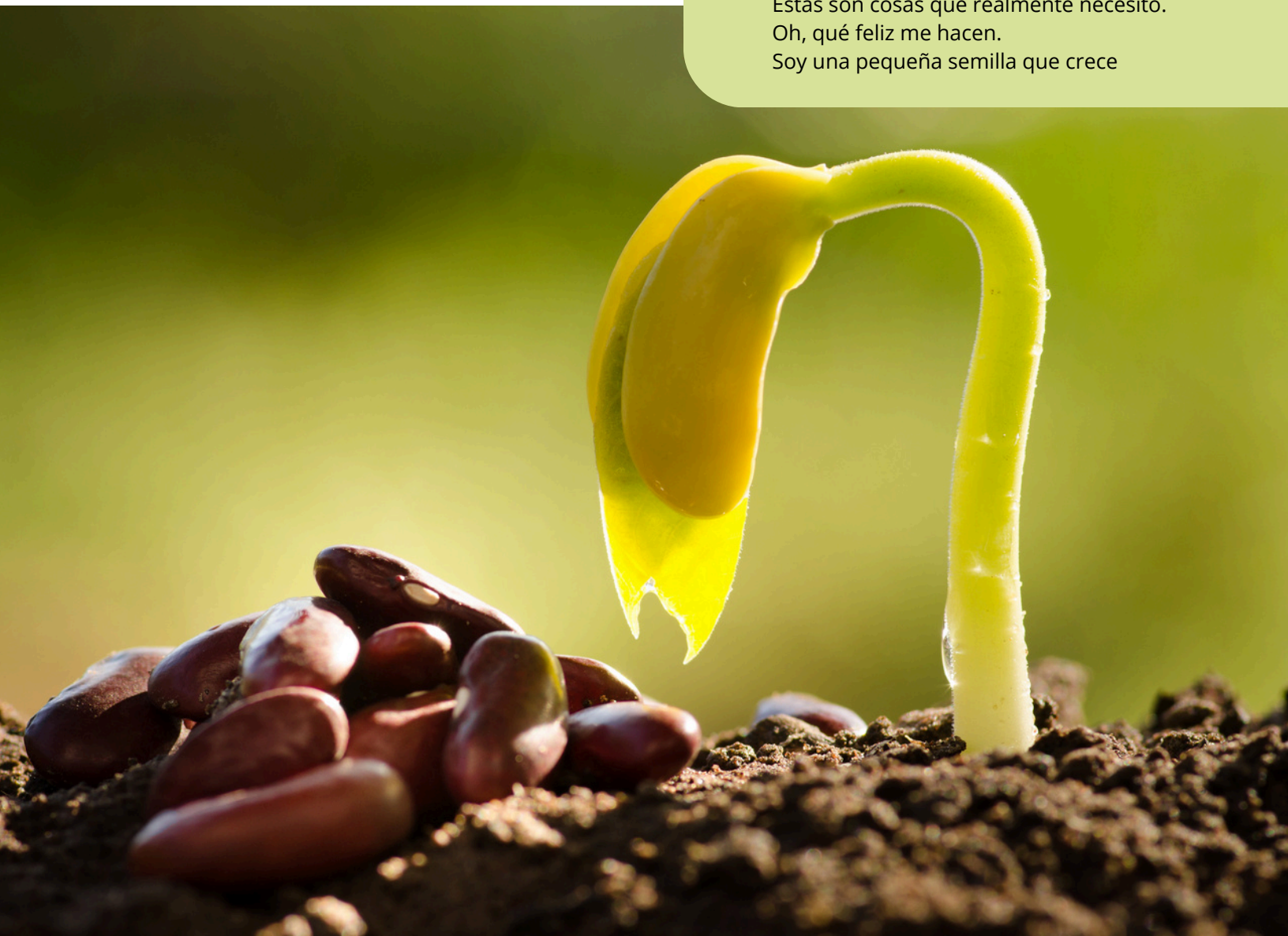
Agregar una Canción

La semilla

Autor original desconocido

Cantada con la melodía de Twinkle, Twinkle
Little Star (Estrellita dónde estás)

Soy una pequeña semilla plantada
Mira cómo cae la lluvia sobre mí
El sol brilla a través de los árboles
Estas son cosas que realmente necesito.
Oh, qué feliz me hacen.
Soy una pequeña semilla que crece





Actividad: De semillas a frijoles



Reúna los materiales:

- Vasos de cristal
- Bolas de algodón
- Semillas de frijol (las habas funcionan bien)

Explorar:

- Llene los vasos con bolas de algodón.
- Coloque una semilla de frijol a cada lado del tarro para que los niños puedan ver cómo crecen dos a la vez.
- Añada agua a las bolas de algodón hasta humedecerlas; tenga cuidado de no poner demasiada agua.
- Coloque los tarros cerca de una ventana soleada.
- Haga una tabla de frijoles para hacer un seguimiento del crecimiento y el aspecto cada día:
 - Dos o tres días: Las semillas empezarán a brotar.
 - De cuatro a seis días: Las hojas empezarán a brotar
 - De ocho a 11 días: Los brotes comenzarán a desarrollarse a partir del tallo
 - De 12 a 13 días: Empiezan a formarse hojas de color verde oscuro
 - De 16 a 18 días: La plántula de frijol está completamente brotada y lista para el trasplante.
- Trasplanta las plántulas sacando el algodón y la planta del tarro, desenredando suavemente las raíces para separarlas de las bolas de algodón. Teniendo en cuenta la resistencia al frío de la variedad de frijol de tus plántulas, trasplántalas a macetas o directamente al jardín.



Agregar una Canción

La hora de plantar

Autor original desconocido
Cantado con la melodía de
Row, Row, Row Your Boat

Cava, cava, cava la tierra
Luego planta tus semillas
Una lluvia suave
Y un sol radiante
Ayudará a tus flores a crecer



Abril: Disfrutar de las fresas en la cocina



¿Sabías?

Las fresas son la única fruta con semillas en la parte exterior de la piel? Una sola fresa puede tener 200 semillas en su piel.

Las fresas son un favorito por sí mismas, por lo que combinarlas con alimentos menos familiares o que se disfrutan con facilidad puede ayudar a ampliar las preferencias gustativas de los niños pequeños. Nos encanta añadir fresas a los batidos verdes, a los cereales de avena y a las ensaladas de hojas verdes, como la Ensalada de fresas y rúcula de Clayton Cooks (en la página siguiente). Esta receta combina la dulzura y familiaridad de las fresas con el sabor robusto y amargo de la rúcula, conquistando incluso a los más reacios a comer ensalada.



Leer un Libro

[El Ratoncito, La Fresa Roja Y Madura Y El Gran Oso Hambriento](#)

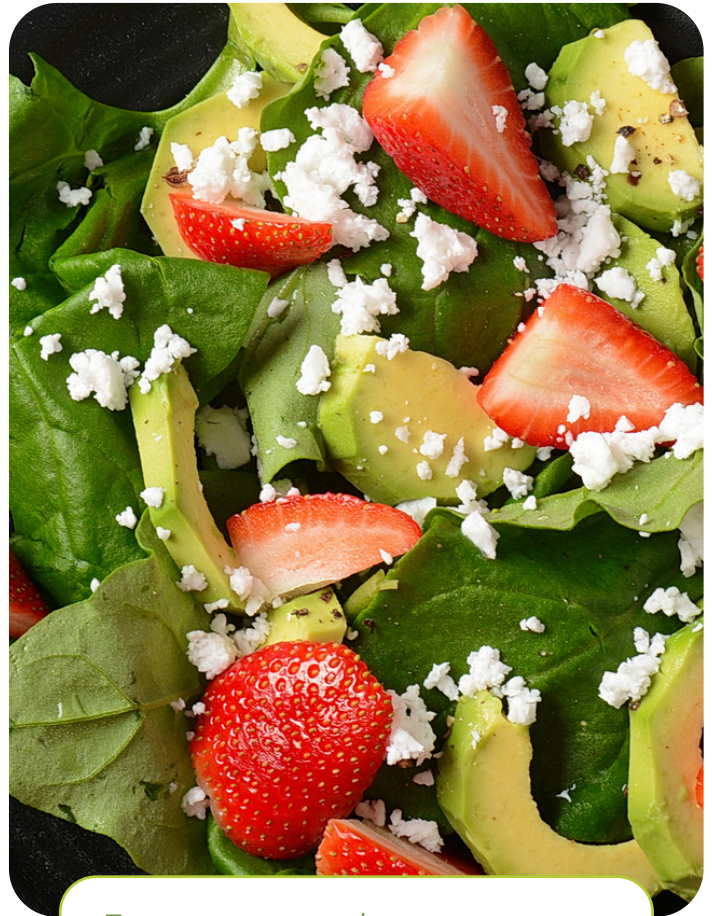


Ingredientes para la ensalada

- 2 tazas de fresas frescas, en rodajas
- 1 aguacate maduro sin hueso y en rodajas
- 1 bolsa de arugula fresca o cualquier lechuga que tenga a mano
- ½ cebolla morada, en rodajas
- 1 taza queso de su elección

6 Ingredientes para el aderezo

- ½ taza de aceite de oliva o de aguacate
- ½ taza de vinagre
- ¼ taza de azúcar
- 1 cda. Mostaza Dijon o miel
- 1 cda. semillas de amapola (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Esta receta puede mantenerse en el refrigerador por 1-2 días

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes de la ensalada a un tazón grande y póngalos aparte.
2. Agregue todos los ingredientes del aderezo a un frasco de vidrio o recipiente hermético y agite bien.
3. Coloque el aderezo sobre la ensalada, mezcle y sirva.

La Arúgula es una verdura que aporta muchos de los mismos beneficios que el brócoli, la col rizada y las coles de Bruselas.





Mayo: Explorando las flores en el jardín



¿Sabías?

Las flores son el capullo de una planta que produce semillas. El brócoli, la coliflor y las alcachofas son flores. Hay muchas otras flores comestibles, como las de la madreselva, la manzanilla, la calabaza y la menta.

Actividad: La ciencia de las flores



Reúna los materiales:

- Flores blancas; los claveles funcionan mejor y son baratos
- Colorante alimentario
- Tarros de cristal
- Tijeras

Explorar:

Empiece examinando las flores juntos, nombrando las partes y su papel en la salud de la planta:

Los tallos llevan agua y nutrientes a la flor.

Los pétalos atraen a los insectos para la polinización

Las hojas absorben el sol

Las flores crean nuevas semillas

- Llene los tarros con agua, aproximadamente $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
- Deje que los niños elijan su color favorito y añadan 20 gotas de colorante alimentario al agua. La clase puede contar las gotas en voz alta.
- Profesores: corten la parte inferior del tallo para favorecer la absorción de agua, y los niños colocan las flores en los tarros.
- El proceso de cambio de color tendrá lugar lentamente, a lo largo de 24 horas. Compruebe periódicamente sus progresos y comente cómo sube el agua por el tallo hasta los pétalos.



Agregar una Canción

Partes de flores

Autor original desconocido

Cantada con la melodía de Farmer in the Dell

La flor tiene algunas raíces, la flor tiene algunas raíces.

Las raíces llevarán comida y bebida, la flor tiene algunas raíces.

La flor tiene un tallo, la flor tiene un tallo.

La flor tiene tallo, la flor tiene tallo.

La flor tiene hojas, la flor tiene hojas.

Las hojas atraparán la lluvia y el sol, la flor tiene hojas.

La flor tiene pétalos, la flor tiene pétalos.

Los pétalos llaman a los pájaros y a las abejas, la flor tiene pétalos.



Actividad: Plantando flores en el jardín



Reúna los materiales:

- Semillas (caléndulas, girasoles y zinnias son buenas opciones).
- Abono si es necesario para enmendar la tierra
- Palitos de helado y plumones
- Regadera

Explorar:

- Cree etiquetas para las plantas escribiendo sus nombres en palitos de helado.
- Prepare la tierra: rompa los grumos duros, retire las malas hierbas u otros restos y mezcle con abono para añadir nutrientes.
- Con una pala de jardinería, cave pequeños agujeros donde colocará las semillas.
- Consulte los paquetes de semillas para conocer la profundidad y el espaciado específicos de las variedades que haya elegido.
- Los niños colocan las semillas y las cubren con tierra.
- Riegue suavemente y coloca los marcadores de plantas.
- Haga una tabla para el seguimiento diario del riego, las condiciones meteorológicas (lluvia o sol) cuando aparezcan los primeros brotes, el crecimiento, los capullos y, por último, las floraciones.



Consejo

Si no dispone de espacio para cultivar al aire libre, plante en macetas para cultivar en patios o para dar color a las ventanas soleadas.



Leer un Libro

[El Jardín de Errol](#)





MAYO: Disfrutando de las cerezas en la cocina



Esta receta de batido de cerezas (en la página siguiente) de las páginas de Clayton Cooks es un eterno favorito, que conquista incluso a los más quisquillosos. Las cerezas tienen un alto contenido en vitamina C, lo que convierte a este batido en el desayuno, merienda o postre perfecto para mantener fuerte nuestro sistema inmunológico. Nos encanta añadir verduras de hoja verde siempre que sea posible, y nunca sabrá que hay espinacas en este batido por el rico color rojo y el sabor dulce.



Agregar una Canción

¿Cómo está el clima?

Autor original desconocido

Cantado con la melodía de Oh My Darling

¿Cómo está el clima?

¿Cómo está el clima?

¿Cómo está el clima?

¿Hace viento?

¿Está nublado?

8 Ingredientes

- 2 tazas de cerezas frescas o congeladas
- 1 plátano maduro en rodajas
- 1 puñado de espinacas
- 3 cucharadas de miel de maple puro
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de leche favorita no láctea o leche de vaca
- 1 taza de jugo 100% de uva o arándano rojo
- Cubitos de hielo (opcional)



Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que el licuado tenga la consistencia deseada agregando más leche, jugo 100% natural y/o hielo si es necesario.

