



OTOÑO





Autumn

El otoño es la estación de la cosecha y la gratitud, a medida que bajan las temperaturas y se acortan los días, señalando una época de transformación y agradecimiento.

En el jardín de otoño, las flores se desvanecen a medida que la paleta de la naturaleza cambia de verdes vibrantes a tonos terrosos apagados, y las hojas que caen empiezan a cubrir el suelo. [Seed to Stomach] celebrará esta hermosa transformación con actividades de jardinería, especiales para la estación otoñal:

Septiembre: Árboles

Octubre: Cosecha

Noviembre: Gratitud

El cambio de estación también se percibe en la cocina, donde nuestra cosecha de otoño inspira comidas reconfortantes y cálidas elaboradas con ingredientes completos y saludables que se sirven con amor y gratitud.

Septiembre: Manzanas

Octubre: Calabazas

Noviembre: Camotes



Agregar una Canción

Canción de otoño

Los puentes de Londres se caen

Empiezan a soplar vientos de otoño

Hojas de colores caen rápido y lento

Girando, girando a su alrededor

Hasta que, por fin, tocan el suelo





Septiembre: Explorar los árboles en el jardín



Leer
un
Libro

Llámame árbol

Actividad: Caza del tesoro de hojas



Reúna los materiales:

- Bolsas de papel marrón
- Fotos de diferentes tipos de hojas de árboles de su zona.

Explorar:

- Disfrute del tiempo más fresco y salga a dar un paseo otoñal al aire libre.
- Deténgase por el camino para que los niños puedan llenar sus bolsas con las hojas caídas que encuentren en el suelo.
- Hable de los tipos de árboles que están dejando caer sus hojas, identificando los diferentes colores y tamaños.



¿Sabías?

Los árboles se comunican entre sí emitiendo sustancias químicas naturales o enviando mensajes con hongos a través de sus sistemas radiculares, sobre todo si sus vidas corren peligro.



Agregar una Canción

Caen las hojas

Autor original desconocido

Cantada con la melodía de ¿Estás durmiendo?

Caen las Hojas Rojas, Caen las Hojas Rojas
En el suelo, en el suelo
Se acerca el otoño
Se acerca el otoño
Por todas partes, por todas partes

Caen las hojas naranjas, caen las hojas naranjas
En el suelo, en el suelo
Se acerca el otoño
Se acerca el otoño
Por todas partes, por todas partes.

Caen las hojas marrones, caen las hojas marrones
En el suelo, en el suelo
El tiempo de otoño ya está aquí
El tiempo de otoño ya está aquí
Por todas partes, por todas partes.





Actividad: Pintura con estampado de manzanas



La manzana es una fruta que crece en los árboles. La manzana nace en las ramas del árbol en forma de flor en primavera y crece hasta convertirse en manzana durante el verano, lista para cosechar y comer en otoño.

Reúna los materiales:

- Manzanas frescas, se necesita una por cada dos niños. Profesores/padres: cortar las manzanas por la mitad.
- Hojas grandes de papel blanco liso
- Pintura de manualidades roja, amarilla y verde
- Pinceles, brochas de espuma

Explorar:

- Vierte las pinturas en platos de papel.
- Los niños sumergen las mitades de manzana en las pinturas y las estampan en el papel.
- Pueden añadir sus propias ilustraciones para estampar las manzanas en un árbol pintado por ellos, o en una cesta, o en cualquier cosa que les dicte su imaginación.



Agregar una Canción

En lo alto del manzano

Autor original desconocido

Cantado con la melodía de Estrellita dónde estás

En lo alto del manzano

Cinco pequeñas manzanas me sonrieron

Sacudí el árbol tan fuerte como pude

Bajaron las manzanas

Mmmmm, ¡estaban buenas!

...4,3,2,1... ¡Se acabaron!





OTOÑO



Septiembre: Disfrute de las manzanas en la cocina

Las manzanas son una de las frutas más versátiles y populares que existen. La receta de batido de manzana y canela de Clayton Cooks (en la página siguiente) puede disfrutarse como desayuno, tentempié o postre. También es una gran manera de introducir algunas verduras de hoja verde como las espinacas o la col rizada.



Leer
un
Libro

[Ana Cultiva Manzanas](#)



Agregar una Canción

Me encantan las manzanas

Autor original desconocido

Cantado con la melodía de Tú eres mi rayo de sol

Me encantan las manzanas rojas. Me encantan las manzanas rojas.

Y podría comerlas todos los días.

Me encantan las dulces y las ácidas.

Por favor, no me quites mis manzanas.

Me encantan las manzanas verdes. Me encantan las manzanas verdes.

Y podría comerlas todos los días.

Me encantan agrias. Me dan energía.

Las manzanas mantienen alejado al médico.

Me encantan las manzanas amarillas. Me encantan las manzanas amarillas.

Y podría comerlas todos los días.

Me encantan crujientes. Me encantan masticables.

Por favor, no me quites mis manzanas.



8 Ingredientes

- ½ plátano maduro 1-2 tazas de leche favorita sin lactosa favorita o leche de vaca
- 2 manzanas frescas en rodajas, 2 tazas de puré de manzana o 1 lata de manzanas en rodajas
- 1 puño de espinaca
- 3 cdas. jarabe de maple puro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
cucharadita de canela hielo en cubitos (opcional)



Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que el licuado tenga la consistencia deseada agregando más leche si es necesario.
3. Vierta la mezcla en un recipiente de vidrio o con tapa y cubra con un poco de canela.





Octubre: Explorando el tiempo de la cosecha en el huerto

La época de la cosecha ofrece oportunidades para aprender y relacionarse, como el trabajo en equipo, el cuidado de la tierra y el espíritu de dar.

Actividad: Cubo sensorial de la cosecha



Como su nombre indica, los cubos sensoriales son una forma estupenda de que los dedos exploren los cambios que se producen en el jardín. También ofrecen oportunidades para practicar habilidades motoras finas como recoger, cavar y verter, todo lo cual les servirá de apoyo en las comidas familiares.

Reúna los materiales:

- Una bañera grande de plástico o una mesa con bordes
- Hojas secas (reales y/o de imitación)
- Palos, tallos secos, flores secas de tu jardín o patio
- Semillas de plantas de jardín (girasoles, por ejemplo)
- Calabazas pequeñas
- Cucharas
- Pinzas para ensalada
- Recipientes pequeños

Explorar:

- Deje que los niños toquen, clasifiquen, cuenten e identifiquen todos los objetos del cesto.
- ¿Cuántas calabazas pueden encontrar?
- ¿De qué colores es la cesta?
- ¿Hacen ruido las hojas secas?



Excursión

Granja Anderson:

Piérdase en el laberinto de maíz de 25 acres, o dé un paseo en carreta tirada por tractor hasta el huerto de calabazas y elija entre más de 100 variedades de calabazas, zapallos y calabazas. Situada en Erie (Colorado), la granja abre en temporada limitada.





Actividad: Juego de raíces o brotes



Este es un gran tema de otoño para el círculo interior, al aire libre en el jardín, o incluso un viaje de campo vecindario a un mercado de productos.

Juegue a un juego de búsqueda en el que los niños encontrarán e identificarán frutas y verduras como

- Hortalizas de raíz que crecen bajo tierra, como boniatos, zanahorias, remolachas o cebollas.
- Frutas y verduras de tallo que crecen en enredaderas, como el calabacín, la berenjena, la calabaza o la calabaza moscada.
- Ayude a los niños a registrar sus hallazgos con una tabla grande: ¿cuántas raíces y cuántos brotes? ¿De qué colores son? Que cada niño nombre su favorito.



Juega y aprende

Crea un mercado de granjeros proporcionando cestas, frutas y verduras de verdad o de plástico, cajas, bolsas marrones de papel para el almuerzo, una balanza, una caja registradora, dinero de juguete, sombreros de paja y camisas de franela.



Agregar una Canción

Tiempo de cosecha

Autor original desconocido

Cantado con la melodía de ¿Estás durmiendo?

Tiempo de cosecha, tiempo de cosecha
En el jardín, en el jardín
Frutas y verduras, frutas y verduras
Tiempo de cosecha, tiempo de cosecha
Estamos creciendo, estamos creciendo
Maíz amarillo alto, maíz amarillo alto
Ahora los cosecharemos para comer, ahora los
cosecharemos para comer
Rico, delicioso y bueno
¡Delicioso, delicioso y bueno!



Leer un Libro

La rebelión de las verduras



OTOÑO

Octubre: Explorar las calabazas



Actividad: Pintar calabazas con los nudillos

Reúna los materiales:

- Pintura naranja, marrón y verde
- Pinceles y esponjas
- Hojas grandes de papel
- Rotuladores verdes y marrones

Explorar:

- Con los pinceles o las esponjas, pinta el dorso de las manos de los niños desde el primer nudillo hasta la mitad del dedo con pintura naranja y pídeles que cierren el puño.
- Ayúdeles a presionar la parte pintada de sus puños sobre el papel para formar calabazas.
- Con los marcadores marrones y verdes, deja que los niños dibujen tallos, hojas y enredaderas para completar sus propios huertos de calabazas.



Es útil pasar las manitas de un lado a otro para imprimir las calabazas en el papel.

Consejo



Agregar una Canción

Canción de la calabacita

Autor original desconocido

Cantada con la melodía de Soy una pequeña tetera

Soy una pequeña calabaza
Naranja y redonda
Crecí desde el suelo
Cuando me corten
No grites
Sólo ábreme
Y sácame



Leer un Libro

La calabaza feliz



Disfrutando de las calabazas en la cocina



La receta de calabaza y avena durante la noche de Clayton Cooks (en la página siguiente) es una deliciosa versión otoñal de un clásico del desayuno. Haga que los niños participen y prepare lo suficiente para preparar desayunos deliciosos y nutritivos para la ocupada semana que se avecina.



Agregar una Canción

Diez pequeñas calabazas

Autor original desconocido

Cantado con la melodía de Diez personitas

1 calabaza pequeña, 2 pequeñas, 3 pequeñas calabazas
4 calabazas pequeñas, 5 pequeñas, 6 pequeñas calabazas
7 pequeñas, 8 pequeñas, 9 pequeñas calabazas
10 calabazas pequeñas en el huerto de calabazas



7 Ingredientes

- ½ taza de avena entera o cortada
- ¼ taza de puré de calabaza en lata
- 1 taza de leche favorita sin lactosa o leche de vaca
- 1-3 cdas de jarabe de maple puro
- 1 cucharadita de especias para pay de calabaza
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cda. de nueces picadas (opcional)

Se puede mantener en el refrigerador durante 2-3 días.



Instrucciones

1. Agregue la avena a un recipiente de vidrio u otro recipiente con tapa.
2. Agregue puré de calabaza, leche, jarabe de maple, especias de calabaza y vainilla al recipiente.
3. Revuelva los ingredientes hasta que estén completamente mezclados.
4. Opcional: Cubra con nueces picadas, coco rallado o chispas de chocolate.
5. Selle el recipiente y refrigere durante 6-8 horas o durante la noche.
6. Sirva frío o tibio para la experiencia completa de calabaza de otoño.





Noviembre: Explorando los sentimientos de gratitud

La gratitud consiste en centrarse en lo que es bueno en nuestras vidas y estar agradecidos por las cosas que tenemos haciendo una pausa para notar, reflexionar y apreciar cuando sucede algo bueno, por pequeño que sea. Los niños pueden comenzar a aprender conceptos de gratitud a partir de los 18 meses de edad, y a la edad de dos años, los niños comenzarán a decir "gracias" a los demás.



¿Sabías?

Expresar gratitud puede tener beneficios como favorecer el bienestar físico y mental, aumentar la autoestima y mejorar la calidad del sueño; todo ello contribuye a que los niños sean más felices y saludables.

He aquí algunas sugerencias para iniciar conversaciones sobre la gratitud en el aula y en casa.

Estoy agradecido por...

- Una persona
- Algo que un hermano o amigo hace por ti
- Una actividad
- El tiempo
- Mi comida favorita
- Tu libro favorito
- Una mascota
- Una canción
- Algo que usas todos los días



hablar de ello

Recorra la mesa durante las comidas y haga que cada persona diga algo por lo que esté agradecido.

Actividad: Cadenas de Gratitud

Reúna los materiales:

- Cartulina de colores cortada en tiras
- Marcadores
- Pegamento o cinta adhesiva

- Haga uno para cada niño y otro para el salón de clases o la familia.
- Haga una pausa cada día para preguntar a los niños qué les trae alegría, qué los hace felices o por qué están agradecidos.
- Usando las tiras de papel, escriba una nota breve sobre la gratitud de cada niño cada día.
- Ayude a los niños a unir sus tiras de gratitud para crear cadenas de agradecimiento.
- Aumente las cadenas durante el día cuando los niños expresen o vean naturalmente momentos de gratitud.
- Continúe esta actividad durante todo el mes y observa cómo crece la gratitud e inspira nuevos actos de bondad y alegría..





Actividad: Guirnaldas de agradecimiento a la naturaleza



Reúna los materiales:

- Cartón de peso medio en forma de corona.
- Pegamento
- Materiales naturales: hojas, piñas, palos, etc.

Explorar:

- Salga a pasear por la naturaleza e invite a los niños a recoger hojas caídas, bellotas, piñas y palos.
- Los objetos recogidos durante el paseo se pegan en las coronas de cartón.
- Se trata de una experiencia sensorial maravillosa y también de una gran oportunidad para suscitar un debate sobre cómo dar las gracias por lo que nos brinda la naturaleza.



Hablar de Ello

Cultivar la gratitud o un profundo aprecio por el mundo suele comenzar con la atención plena, una práctica que puede introducirse en los niños animándolos a involucrar sus sentidos. Por ejemplo, durante un paseo por la naturaleza, se puede animar a los niños a observar, escuchar, oler y tocar lo que les rodea.



Agregar una Canción

Con un corazón agradecido cantamos
Melodía de Granjero en el campo

Estoy agradecido por el sol tan brillante,
Estoy agradecido por el día.
Estoy agradecido por las estrellas en la noche
Que nos guían en nuestro camino.

Con un corazón agradecido cantamos,
Con un corazón agradecido traemos,
Agradecimiento en todo,
Por la alegría que puede traer.

Estoy agradecido por la comida que comemos,
Y todo el amor que compartimos.
Estoy agradecido por el mundo tan dulce
Y toda la belleza que hay en él.





OTOÑO

Noviembre: Disfrutar de los camotes en la cocina



Los camotes son tubérculos, es decir, crecen bajo tierra. Añadir camotes a un plato reconfortante favorito, como el chili, es una forma estupenda de aportar vitaminas y minerales adicionales. La receta de chili de batatas y frijoles negros de Clayton Cook (en la página siguiente) le dará un toque dulce y sustancioso a este plato favorito del otoño.



14 Ingredientes

- 1-2 aguacate (s) maduro (s), en rodajas
- 1 camote grande, en cubitos
- 1 cebolla grande, en cubitos
- pimiento grande, cortado en cubitos
- 2 latas de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 2 tazas de caldo de verduras
- Lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados
- 3 cdas. aceite de coco o de oliva
- 1 cda. chile en polvo
- 1 cda. cebolla en polvo
- 1 cda. ajo en polvo
- 1 cda. ajo en polvo
- Queso de su elección (opcional)
- Salsa de elote tostado (opcional)

Estos se pueden mantener en el refrigerador durante 2-3 días.



Instrucciones

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue la cebolla picada, el pimiento y el camote y saltee hasta que la cebolla esté transparente y el pimiento y el camote se ablanden.
3. Agregue el caldo de verduras y continúe cocinando a fuego medio durante 10 minutos.
4. Agregue el tomates enlatados en cubitos, frijoles negros enjuagados y las especias y revuelva hasta combinar.
5. Deje hervir a fuego medio durante 20 minutos y retire del fuego.
6. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.
7. Cubra con el aguacate en rodajas, queso o salsa de elote tostado.

