

EL PODER DE LAS VERDURAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, se presenta a los alumnos el poder de las verduras. Escuchan una narración y responden preguntas sobre el libro *La competición de las verduras*, de Irene Hernández. **Además, aprenden sobre los súper poderes que tienen las verduras para ayudarnos a crecer y a mantenernos fuertes.

** Si este libro no está disponible, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

- *La patata y las verduras*, de Ismael Suárez Iglesias
- *El amigo de las hortalizas*, de Cecijorgesofi
- *La magia de las verduras*, de Sebastián g. Bonill Jiménez
- *Aura no quiere comer*, de Dolores Espinosa

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: El poder de las verduras

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para interpretar, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional, físico

Los alumnos:

- conocerán la importancia de comer verduras;
- darán el nombre y la descripción de diferentes verduras;
- aprenderán una canción sobre la manera en que las verduras les dan poder.

Materiales:

- mantel o capa
- letra “V” hecha con cartulina
- canción “Superverdura” (Nota: La canción se incluye al final de esta actividad)
- distintas verduras: alimentos reales o imágenes
- cartulina adicional para fabricar las letras “V” (opcional)

- imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de que los alumnos entren al salón de clases, póngase un pequeño mantel alrededor del cuello para que funcione como capa, y una gran letra V fabricada con cartulina.

1. A medida que los alumnos entren en el salón de clases, seguramente le preguntarán por qué tiene puesta una capa. Explique que usted es superhéroe. Señale la letra “V” que tiene en el pecho y pídales a los alumnos que digan la letra y reproduzcan el sonido. Explique que la palabra “verdura” comienza con “V” y el nombre del superhéroe es Capitán Verdura. Cuando diga su nombre, muestre los músculos para que los alumnos puedan ver lo fuerte que es.
2. Pregunte a los alumnos si pueden adivinar cómo llegó a ser superhéroe. Deles la pista de que tiene que ver con las verduras.
3. Cuénteles a los alumnos que se convirtió en superhéroe porque comió las verduras de su plato. Las verduras nos ayudan a fortalecernos y a crecer.
4. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de algunas verduras. Cada vez que mencionen una verdura, anímelos a mostrar los músculos para que también puedan mostrar lo fuertes que son.
5. Muestre a los alumnos las verduras (o bien, las fotografías) que llevó a clase. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de las verduras. Hablen sobre cada verdura: el color, el tamaño, cómo se siente el exterior y si los alumnos la han probado.
6. Haga que los alumnos observen la imagen de MiPlato. Señale la sección de las verduras y recuérdelos que deben tener verduras en el plato todos los días.
7. Dígalos a los alumnos que todas las verduras también pueden ayudarles a ser superhéroes. Cante la canción “Superverdura” a los alumnos y enséñeles las palabras. Si es posible, permita que cada alumno haga y use una capa y una letra “V” de superhéroe, hechas con cartulina.
8. Canten la canción varias veces.

Actividad 2: Las semillas de la diversión

Tipo de actividad: energía para leer, energía para descubrir, energía para crear

Dominio: cognitivo, físico, social, emocional

Los alumnos:

- escucharán una historia sobre un niño que planta verduras para la sopa;
- identificarán el ciclo de vida de una planta de verduras;
- sembrarán brotes de habas;
- dibujarán los cambios en la semilla de la haba.

Materiales:

- *El jardín de Victoria*, de Diane Stango. La historia ayuda a los niños pequeños a aprender sobre el ciclo de vida de una planta a medida que ven cómo se siembran las verduras que se necesitan para preparar una sopa de verduras.
- rotafolio
- habas
- platos de cartón
- cinta adhesiva
- marcadores
- bolsas de plástico con cierre hermético
- toallas de papel
- agua
- materiales de arte (papel, crayolas, marcadores)
- pala pequeña o taza (opcional)
- regadera o taza (opcional)
- tierra abonada (opcional)

Duración: 30 a 40 minutos

Instrucciones:

1. Muéstrelas a los alumnos la portada del libro y lea el título y el nombre de la autora en voz alta.
2. Pida a los alumnos que imaginen de qué se tratará la historia y que digan todo lo que sepan sobre sembrar verduras. Mientras los alumnos comparten sus ideas, escríbalas en una hoja del rotafolio.
3. Lea la historia en voz alta. Mientras lee, señale las herramientas necesarias para sembrar plantas y el nombre de cada verdura que está creciendo. Con regularidad, pregunte a los alumnos qué verduras han probado.
4. Después de leer la historia, pregunte a los alumnos qué recuerdan sobre cómo sembrar una verdura.
5. Dibuje el ciclo de vida de una planta en el rotafolio mediante flechas y números. Anime a los alumnos a que le ayuden a recordar cada paso:

1. plantar la semilla
2. regar la planta
3. asegurarse de que reciba la luz del sol
4. verla crecer
5. ¡comerla!
6. Luego, dígalas a los alumnos que plantarán sus propias verduras y las verán crecer. Primero, doble una toalla de papel por la mitad. Vacíe agua sobre la toalla y póngala sobre un plato de cartón.
7. Ponga un plato y dos o tres habas frente a cada niño. Pídale a los niños que pongan las habas sobre la toalla de papel.
8. Ayude a los niños a doblar sus toallas de papel por la mitad de manera que las habas queden entre las toallas de papel humedecidas. Deslice los platos y las habas dentro de una bolsa de plástico con cierre hermético donde quepan aproximadamente 3 a 4 litros. Escriba el nombre del niño en la bolsa con cinta adhesiva y un marcador.
9. Ponga los platos en una parte cálida del salón o junto a una ventana. Recuerde a los alumnos que las semillas de las verduras necesitan agua y calor para crecer. Las toallas de papel proporcionan el agua y la ventana ofrece la luz del sol, o sea, el calor.
10. Supervise las plantas de habas todos los días. Dé a los alumnos papel y crayolas o marcadores para dibujar y anotar los cambios en sus semillas. Deben ver cómo las semillas se agrandan y se rompen para formar un tallo.

Actividad opcional de enriquecimiento: llene tazas de plástico con tierra abonada húmeda. Ayude a los niños a hacer un orificio en el centro de la tierra con un lápiz. Dé a cada niño su plato y el tallo de haba. Plante las habas de manera que el tallo inicial que emerge, que es la raíz principal, esté hacia abajo, contra la tierra. Ponga las tazas en una ventana donde haya sol y calor. Fije un momento cada día para que los alumnos rieguen sus tallos y anoten los cambios que se están produciendo en las habas mientras crecen.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden crear una huerta de verduras al aire libre con varios tipos de semillas de verduras. También pueden hacer tablas y cuadros con gráficos del crecimiento de las distintas plantas.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Los alumnos menores pueden crear una sola planta para toda la clase en lugar de que cada alumno tenga su propia planta.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC):

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para que se les lean libros de manera atractiva en entornos grupales o individuales al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; y participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.G.02** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales para aprender contenido clave y principios de ciencias, como la diferencia entre organismos vivos e inanimados (por ejemplo, las plantas en comparación con las rocas) y los ciclos de vida de los organismos (por ejemplo, plantas, mariposas, seres humanos).
- **2.G.05** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales para recopilar datos, y representar y anotar sus hallazgos (por ejemplo, mediante dibujos o gráficos).
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

Superverdura

(Cantada al ritmo que elija el maestro)

Si eres Superverdura, flexiona los brazos [mostrar los músculos de ambos brazos]

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sano

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si eres Superverdura, salta muy alto [saltar]

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sano

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si eres Superverdura, corre muy rápido [correr en el mismo lugar]

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sano

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si eres Superverdura, estírate alto [estirar los brazos hacia el techo]

Si eres Superverdura, estírate alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sano

Si eres Superverdura, estírate alto

Energía en el hogar

Hoy, aprendimos todo sobre el poder de las verduras.

Los alumnos aprendieron cómo pueden las verduras ayudarlos a crecer grandes y fuertes. También aprendieron una canción sobre Superverdura y plantaron sus propias habas. Pídale a su hijo que le cante la canción.

Luego, durante la próxima comida, pídale que señale las verduras que está comiendo. Para el desayuno, puede ser jugo de verduras. Para el almuerzo, pueden ser unas cuantas zanahorias. Para la cena, puede ser una papa. Existen muchos tipos de verduras. Todas nos dan energía y poder.