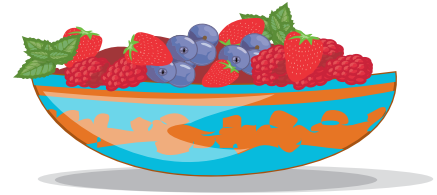


Ver, Oler, Oír, Tocar y Saborear



Necesitará: Elige tres de la siguientes hierbas: albahaca, cebollino, cilantro, yerbabuena, romero, y tomillo. Si usted tiene jardín, elige las hierbas que puedan cosechar con los niños; si no tiene un jardín, elige lo que sea más fácil de encontrar en el mercado o el vivero para plantas.

Bocadillos para degustar: Ensalada de moras hechas con arándanos azules, fresas, zarzas rojas y hojitas de yerbabuena; una cuchara para servir; y un vaso y una cuchara para cada niño.



1. Corte las hojas de las hierbas en pedacitos para que cada niño pueda tenerlas para el experimento.
2. Dele a cada niño una toalla de papel y pedacitos de cada hierba para ponerlo en la toalla.
3. Dibuje un cuadro como en la ilustración.
4. Platique sobre como se ve, siente, huele y sabe cada hierba y anote las observaciones en el cuadro.
5. Triture cada hierba con tus dedos, sosteniéndola cerca de la oreja. ¿Se escucha diferente? ¿Por qué?
6. Junto con los niños combine los ingredientes de la ensalada de mora, platicando sobre los ingredientes. Luego pídale que se sirvan a sí mismos.



- Describe algo que probaste hoy que no habías probado anteriormente.
- ¿Cuáles son los nombres de las hierbas?
- ¿Cuál olor fue tu favorito? ¿Por qué?
- Cuéntame sobre algo que sabía sabrosísimo.
- ¿Cómo podrías cambiar el sabor de la comida?
- ¿De dónde vienen las hierbas y las frutas?

DESCUBRE

Sirviendo alimentos nutritivos al estilo casero les permite a los niños practicar eligiendo alimentos saludables. Con la exploración independiente, los niños pueden practicar poniendo atención a lo que comen y cuándo están "llenos". Mientras más familiarizados estén los niños con la comida nutritiva, más probabilidades tendrán de probarla e incorporarla en sus comidas diarias.

Canta **Canta El oso subió sobre la montaña**



El oso subió a la montaña (repita 3 veces)
A ver qué podía ver (repita 3 veces)
El otro lado de la montaña (repita 3 veces)
Fue todo lo que pudo ver.



(Repita la canción sustituyendo la palabra "ver" por la palabra "oír, oler, tocar o saborear". Para la melodía de la canción y otras letras, busque "El oso subió la montaña" en youtube.com.)

LEE

Yum! ¡MmMm! ¡Qué Rico!: America's Sproutings (Spanish Edition)
por Pat Mora. Lee & Low Books, 2007.