

Actividades prácticas de Nutrición, Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas para las edades de 4 a 8 años



Preparación del maestro: Compre una taza de granos de trigo en la sección de granos a granel del mercado o por la internet. Remoje ½ taza de granos de trigo en agua durante la noche; escurra la agua. Mantenga las otra ½ taza seca.



Usted necesitará: platos de papel, granos de trigo (½ taza remojada, ½ taza seca), ½ taza de harina de trigo integral, roca, lupas (opcional)

1. Dale a cada grupo de 2-4 niños un plato, ½ cucharadita de granos de trigo remojadas, ½ cucharadita de granos secos, ½ cucharadita de harina y una lupa. Discuta: ¿Qué notas sobre todas estas cosas en tu plato? Observe cómo los granos de trigo y la harina son diferentes.
2. Predigan qué pasará si muelen los granos de trigo con la roca. (Demuestre cómo moler los granos para que no se caigan del plato).
3. Compara los granos de trigo empapados con la harina, con las bayas trituradas y con el pan integral. Platique sobre los pasos necesarios para hacer pan: del trigo que crece en el campo hasta el pan que come.
4. Continúe enjuagando los granos de trigo empapados durante 3 días para observar cómo cambian.

Canta

Anime a los niños a actuar como un agricultor, como una semilla, como un sol y como el agua mientras estén cantando.

*Este es el modo que plantamos las semillas,
Plantamos las semillas,
Plantamos las semillas,
Este es el modo que plantamos las semillas
Por la mañana.*

Este es el modo que regamos el trigo (repite cada verso como se indica arriba)

*Este es el modo que brilla el sol
Este es el modo que cosechamos el trigo
Este es el modo que molemos la harina
Este es el modo que horneamos el pan
Este es el modo que comemos el pan*

(Busca la canción "Las ruedas del autobús" por la internet para encontrar la melodía.)



Bocadillos para probar:

pan integral con mermelada de fruta



- ¿Cómo se cambian los granos de trigo cuando están mojados?
- Si fueras a hacer harina con los granos de trigo, ¿cómo lo harías?
- ¿Al moler los granos de trigo, que diferencias anotas?

DESCUBRE

El trigo crece de una semilla plantada en el campo, al igual que las verduras. Cuando suaviza los granos de trigo en agua y las mantiene húmedas, empiezan a brotar. Puedes ver sus raíces pequeñas y tallos blancos. La harina se hace moliendo los granos de trigo. Antes de tener fábricas, esto se hacía moliendo los granos entre dos piedras. El trigo es un grano -- una parte importante de MiPlato, la guía para ayudar a los niños a elegir alimentos saludables. Los niños necesitan una dieta colorida de frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos o sustitutos lácteos para crecer

LEE

La gallinita roja (Mariposa, Scholastic En Espa No!) por Diane Muldrow. Scholastic en Español, 1992.

Bread is for Eating (Spanish Edition) por David y Phillis Gershator. Square Fish, 1998.