

Conectar a los niños con la naturaleza

Aliente a los niños a aprender sobre el medio ambiente y el mundo que los rodea con esta actividad práctica de Project Learning Tree®. ¡Es divertida y educativa!

Pasen las plantas, por favor

Cada día, las personas y otros animales comen diferentes tipos de plantas y partes de plantas. Tómese un momento para pensar en todas las partes de plantas diferentes que comemos.

Por ejemplo:

- Hortalizas de raíz (zanahorias, chirivías)
- Hojas (lechuga, espinaca)
- Hortalizas de tallo, por encima y por debajo de la tierra (espárragos, cebollas, patatas)
- Hortalizas umbelíferas (apio)
- Flores (brócoli, coliflor)
- Frutas (manzanas, duraznos, tomates, pepinos)
- Semillas (trigo, arroz, maíz, nueces de pecan, nueces de nogal, frijoles)

Comente a los niños que comenzarán un proyecto de una semana para analizar su almuerzo. Use el cuadro a continuación para llevar un registro de las comidas durante tres días seguidos. Puede desafiar a los niños a completar sus cuadros de almuerzo luego de la escuela, algo que puede ser divertido para ejercitar la memoria y la reflexión. O bien, puede elegir analizar la comida de la familia, como la cena, y llevar un registro de las partes de plantas que consumen todos los integrantes.

ANALICE SU ALMUERZO

COMIDA ALMUERZO	EJEMPLO LUNES	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
ENTRADA	PIZZA (tomates, hongos)			
ACOMPAÑAMIENTO	PATATAS FRITAS (patatas)			
ACOMPAÑAMIENTO	ENSALADA (lechuga, zanahorias, pepino)			
POSTRE	TARTA DE FRESAS (fresas)			
BEBIDA	LECHE			
TOTAL	7 plantas			

El último día de recolección de datos, debatan acerca de los resultados. ¿Algunas partes de plantas aparecieron con más frecuencia en las comidas? Si fue así, ¿cuáles? ¿Cómo puede variar esto de una estación a otra?

Fomente en la escuela de los niños la incorporación de educación ambiental.

Para obtener más ideas y materiales de actividades en inglés:

- Asista a un taller de PLT en www.plt.org/state-network/.
- Visite shop.plt.org.

¡HAY UNA APLICACIÓN PARA ESO!

Revisen los componentes de una comida equilibrada y otra información nutricional útil en el sitio ChooseMyPlate.gov del USDA. Luego, intenten registrar su consumo diario de comidas por grupo con la aplicación de acompañamiento "My Daily Plate" (\$0.99 en iTunes y Google Play).



Project Learning Tree® (PLT) es una iniciativa de Sustainable Forestry Initiative.

www.plt.org