

¿De dónde provienen los alimentos?



Este mes hablamos sobre cómo los alimentos provienen de granjas. Una manera fácil para reforzar este concepto es ¡ayudar a su hijo a crecer algunos alimentos!

La lechuga es un vegetal que los niños disfrutan. Crece fácilmente de la semilla en una maceta de flores. Los niños pueden cosechar unas cuantas hojas a la vez para una ensalada y hojas nuevas seguirá creciendo.



No se preocupe Ud. por tener una maceta formal. Puede cortar la parte superior de una botella de plástico para leche, agregar unos agujeros de drenaje en la parte inferior, ¡y tiene una gran maceta!

Para plantar las semillas, llenar su recipiente o una pequeña taza con tierra para macetas. Dé golpecitos suaves a unas semillas en el suelo, no necesitan estar enterradas. Humedezca el suelo con un suave chorro de agua. Cubra el recipiente sin apretar con envoltura de plástico o una toalla de papel para mantener la humedad. Chequee a diario y regar suavemente para mantener el suelo húmedo.

Cuando las semillas empiezan a brotar, retire la tapa y coloque el recipiente en una ventana soleada. Ponga el recipiente afuera en un lugar soleado una vez que la temperatura permanece por encima de 40 grados por la noche. Continúe regando la planta para mantener el suelo húmedo. Cuando las hojas están suficientemente grandes, ayude a su hijo a cosechar, lavar ¡y saborear algunas!



Aquí hay ideas divertidas para usar la lechuga.

- Agregar las hojas de lechuga en los sándwiches para añadir color y crujido.
- Agregar lechuga cortada en tiras a *wraps*, tacos y tostadas.
- Haga un *wrap* usando lechuga como el pan.
- Mezclar lechuga en tiras con sus nueces preferidos y cortar fruta y vegetales de la temporada para una ensalada fácil para acompañar cualquier plato.

