



Alimentarse, crecer, aprender:

Guía del programa

Farm to Child de Colorado



Índice

Capítulo 1: Resumen de Farm to Early Care and Education

Agradecimientos	4
Introducción	5
Resumen de Colorado Farm to Child	6
Farm to Early Care and Education en Estados Unidos y en Colorado	8
Primeros pasos: establecer las metas de su programa Farm to Child	11
Farm to Child: abordar la equidad social y racial	14

Capítulo 2: Explorar la jardinería con los niños pequeños

Introducción: Trabajar en el jardín con los niños	16
Cultivar en un jardín bajo techo	17
Jardinería al aire libre: dónde, cuándo y qué plantar	19
Cómo plantar, cuidar el jardín y cosechar con niños pequeños	21
Actividades sencillas de jardinería al aire libre según los estándares educativos	23
Consejos para manejar el comportamiento en el jardín al aire libre	24
Consejos para la seguridad en el jardín al aire libre	25
Beneficios de trabajar en el jardín con los niños	26

Capítulo 3: Explorar la cocina y las degustaciones con niños pequeños

Introducción: Cocinar y hacer degustaciones con niños pequeños	28
Cocina práctica para niños pequeños	29
Recetas para niños pequeños	30
Hacer degustaciones con niños pequeños	32
Consejos para manejar el comportamiento mientras se cocinan y degustan los alimentos	33
Consejos de seguridad para cocinar y degustar los alimentos	34



Capítulo 4: Compra de producción local para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Cumplir con los modelos de alimentación y mejores prácticas de CACFP con la compra de producción local	36
Consejos para promover la producción local	38

Capítulo 5: Fomentar la participación de las familias, el personal y la comunidad

Estrategias para fomentar la participación familiar	40
Estrategias para fomentar la participación del personal	41
Estrategias para fomentar la participación de la comunidad	42
Ejemplos de recursos comunitarios	43

Apéndice

A: Planes de estudio y recursos de actividades que apoyan a Farm to ECE	45
B: Adecuar las actividades de Farm to Child a las pautas de aprendizaje y desarrollo para la primera infancia de Colorado	47
C: Adecuar las actividades de Farm to Early Care and Education a los estándares, indicadores y metas	48
D: Farm to ECE y Head Start: una armonía natural	49
E: Lista de libros de Farm to Child	50
F: Canciones sobre jardines y alimentos	51
G: Pautas sobre plantas tóxicas en un centro de cuidado infantil	52
H: Calendario de producción agrícola de Colorado	54
I: Preguntas y respuestas sobre el consumo de alimentos producidos en la localidad en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)	59





Agradecimientos

Agradecemos de todo corazón a Georgia Organics y a Kimberly Della Donna, directora de Farm to School, por su autorización para adaptar “Primeros pasos: guía para la adquisición y el uso de alimentos locales en programas para la primera infancia de Georgia” para su utilización en Colorado. El contenido original de la guía de Georgia fue creado por Abbie King Chaddick, Erin Croom y Jenna Mobley. También queremos agradecer a Linden Tree Photography y Jenna Shea Photography, #1 Child Enrichment Center y Venture for Success Preparatory Learning Center por permitirnos utilizar sus preciosas fotografías.

Muchas gracias a las siguientes personas, que dieron sus aportes y revisaron esta guía de Colorado: Heather Hauswirth, Emily Bash, McKenna Pullen, Katie Dunker, Jessica Clifford, Tracy Doig, Amanda Culbertson y Wendy Peters-Moschetti.

Quisiéramos hacer un reconocimiento al Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado y la Asociación de Nutricionistas de Salud Pública del Estado por su generoso apoyo a este proyecto.

Coalición Farm to Early Care and Education de Colorado Colíderes en 2021
Brittany Martens
Jennifer Dellaport

La guía del programa Farm to Child de Colorado fue diseñada por Joana Segura

Este proyecto es financiado por la Administración de Recursos y Servicios Sanitarios (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. (HHS) a través del Fondo de Salud Maternal e Infantil de Colorado B04MC40120. La información o contenido del presente, así como sus conclusiones, son responsabilidad de su autor y no deben interpretarse como una postura o normativa oficial ni debe inferirse que cuentan con el respaldo de la Administración de Recursos y Servicios Sanitarios, el Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. o el gobierno estadounidense.

La elaboración de este material fue posible gracias al financiamiento de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Introducción

Estimados campeones de los programas Farm to Early Care and Education y Farm to Child:

Los niños que trabajan en el jardín, elaboran refrigerios saludables, conocen a granjeros y sienten el sabor de alimentos frescos y producidos en su localidad participan en algo especial e importante. Las investigaciones apoyan esta idea: las actividades del programa Farm to Child, como pruebas de degustación, lecciones de cocina y trabajo en el jardín, ofrecen una exposición frecuente a alimentos saludables, promueven hábitos saludables de alimentación para toda la vida y disminuyen los riesgos de padecer obesidad en la niñez y después. El propósito de esta guía es cubrir los componentes más importantes del programa Farm to Child, así como darles a ustedes algunos consejos para empezar.

En esta guía, cubriremos los siguientes temas:

- » Cómo empezar
- » Lo básico: trabajar en el jardín, cocinar y hacer degustaciones con niños pequeños
- » Buscar y adquirir alimentos producidos en la localidad para su programa de cuidado infantil
- » Lograr la participación de los padres y los integrantes de la comunidad

Cómo usar esta guía:

Si está iniciando un programa Farm to Child, le recomendamos que lea esta guía para tener una idea de dónde le gustaría empezar esta travesía. Luego, complete la [Autoevaluación de Farm to Early Care and Education](#) para descubrir por qué actividad le gustaría empezar y cómo puede agregar actividades a medida que avance.

Por ejemplo: empiece con una actividad de clase que explore un alimento de estación, como leer un libro sobre el ciclo biológico de una zanahoria. Luego, realice una actividad práctica, como plantar semillas de zanahoria en un jardín al aire libre. Más tarde, haga una prueba de degustación del alimento de estación en la que, por ejemplo, compare el sabor de las zanahorias moradas con el de las zanahorias anaranjadas. Seguidamente, planifique una visita a una granja o un encuentro en un mercado de productores para ver dónde se cultivan y se venden los alimentos de estación. A continuación, explore el abastecimiento local y celebre los alimentos producidos en la localidad durante el almuerzo, al que puede invitar a los padres para que estos los prueben también.



¿Para quién es esta guía?

El programa Farm to Child comprende una variedad de actividades y se adapta a todo tipo de entornos de educación para la primera infancia, programas para la primera infancia, guarderías familiares, Head Start o Early Head Start y programas para distritos escolares de kindergarten a 12.º grado.

Esta guía está dirigida a administradores, maestros, cocineros y personal de apoyo de cuidados y educación para prescolares. Asimismo, es para los padres, granjeros e integrantes de la comunidad. Todos tenemos un papel importante que desempeñar para impulsar las iniciativas Farm to Child. Los términos *Farm to ECE* y *Farm to Child* se usan indistintamente a lo largo de esta guía, ya que en ella se apoyan las iniciativas y programas Farm to que apoyan a niños mayores y a las familias.

¿Qué es lo que no hay en esta guía?

Si bien esta guía contiene algunas actividades y lecciones excelentes, no es un plan de estudios. No obstante, hay un gran número de planes de estudio que valoramos mucho y recomendamos. Además, esta guía no profundiza en todos los temas. Existen muchos libros y sitios web dedicados a cómo trabajar en el jardín con los niños, hacer compras locales y realizar actividades educativas prácticas para los niños y sus padres.

Visite el [sitio web Colorado Farm to Child](#) para conocer más datos, recursos y planes de estudios que puedan ayudarle, como el [programa Cosecha del mes de Colorado](#).

El mundo real

Sabemos que, si usted trabaja en el área de cuidados y educación para la primera infancia (ECE), lo último que le preocupa es si el enrejado de la calabaza está amarrado o cuándo es el momento de cosechar los tomates. Usted está muy ocupado respondiendo llamadas de los padres, rellenando formularios, lidiando con la rotación del personal y enfocándose en las observaciones de las evaluaciones estatales. En un mundo perfecto, sus proyectos Farm to Child no serán algo extra, sino que le ayudarán a proporcionar una educación de alta calidad que se adecue a los estándares, herramientas y programas que guían su trabajo día a día: el sistema de mejora de evaluación de calidad Colorado Shines (QRIS), las pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado (ELDGs), la escala de evaluación del entorno de la primera infancia (ECERS) y el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), así como las normas que regulan el otorgamiento de habilitaciones. Además, si cuenta con la acreditación de la Asociación Nacional para la Educación de la Primera Infancia (NAEYC), el programa Early Head Start o Head Start, Farm to Child puede adecuarse a estos requisitos.

Ver el [Apéndice B](#) y [C](#) para obtener más información sobre la adecuación de Farm to Child a los estándares e indicadores vigentes.

Resumen de Colorado Farm to Child

Las iniciativas de Farm to Child conectan a los niños pequeños con alimentos saludables y producidos en la localidad, y también apoyan a los granjeros en sus comunidades.

El objetivo de Farm to Child consiste en lo siguiente:

- » Ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación para toda la vida promoviendo hábitos de jardinería, proporcionando educación práctica sobre alimentos y nutrición, haciendo prácticas de cocina y consumiendo alimentos producidos en la localidad.
- » Aumentar el acceso a los alimentos saludables producidos en la localidad para las comidas y refrigerios.
- » Mejorar la calidad de la experiencia educativa en los cuidados de la primera infancia.
- » Generar un entorno que permita a los niños y sus familias hacer elecciones más saludables.

Las actividades de Farm to Child pueden fortalecerse de las siguientes maneras:

- » Compromiso de los padres y la comunidad
- » Capacitación del personal
- » Políticas de bienestar
- » Promociones de Farm to Child a través de las comunicaciones con los padres

Las actividades de Farm to Child buscan la participación de los niños en lo siguiente:

- ✓ Jardinería
- ✓ Prácticas de cocina
- ✓ Pruebas de degustación
- ✓ Consumo de alimentos producidos en la localidad en comidas y refrigerios
- ✓ Encuentros con granjeros locales
- ✓ Lecciones sobre alimentos y jardinería adecuadas a los estándares

Los beneficios de los programas Farm to Child pueden incluir lo siguiente:

- ✓ **Promoción del crecimiento académico**
Los niños aprenden mejor con actividades prácticas: las actividades de jardinería, cocina y alimentación se relacionan con matemáticas, ciencias, lectoescritura y mucho más.
- ✓ **Promoción de la equidad**
Los programas de Farm to Child aumentan el acceso a entornos de aprendizaje de alta calidad.
- ✓ **Mejor nutrición**
Cuando los niños pequeños cultivan, exploran y degustan nuevas verduras, es más probable que las consuman y que les gusten.
- ✓ **Mejora de la salud familiar**
Las actividades de Farm to Child generan el espacio para que las familias compartan, aprendan y desarrollen hábitos saludables en conjunto.
- ✓ **Apoyo a la economía local**
Colorado se encuentra al frente de la industria agrícola orgánica, que incluye cerca de 270 granjas y haciendas con más acres certificados de agricultura orgánica que el resto de los estados. La industria agrícola diversa de Colorado, con su aporte de 41,000 millones de dólares, constituye una impulsora decisiva de la economía global del estado.
Fuente: CO Food and Ag Profile.



En 2019, una encuesta a más de 250 centros de cuidados a la primera infancia y guarderías familiares reveló que 59 % de ellos participaban activamente en la jardinería.

Referencia: McCloskey, M., Kesterson, H., Mena, N., Dellaport, J., & Bellows, L. (2020). P5 "Comprender los esfuerzos de Farm to Early Care and Education (ECE) en Colorado." *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7). <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.04.050>

Las actividades de Farm to Child se adecuan a numerosos estándares e indicadores de la educación para la primera infancia. Veamos ejemplos:

Adecuación de Farm to Child con los estándares y programas de la primera infancia		
Ejemplo de estándares, indicadores y metas		Ejemplos de actividades
Pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado	Desarrollo cognitivo 4.1 Comprensión en desarrollo de números y cantidades.	Los niños degustan distintas variedades de manzanas, votan por su favorita y registran los resultados.
Escala de evaluación del entorno de la primera infancia (3.ª edición) (ECERS-3)	Lenguaje y lectoescritura 5.1: Ayudar a los niños a ampliar su vocabulario.	Los niños escuchan hablar a los maestros sobre el jardín y sobre las actividades que los niños realizan. El maestro dice el nombre de los alimentos cultivados (rábanos, zanahorias, coles) y describe las herramientas (pala de jardinería, pala, regadera) explicando para qué sirven.
Sistema de mejora de evaluación de calidad	Promoción de la salud infantil	Los niños degustan verduras del jardín.
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)	Mejor práctica: incorporar a las comidas alimentos de estación producidos en la localidad.	Cada semana, destacar un alimento del programa Cosecha del mes de Colorado en el menú del almuerzo.
Asociación Nacional para la Educación de la Primera Infancia (NAEYC)	10.D. Salud, nutrición y políticas y procedimientos de seguridad: el programa cuenta con políticas por escrito para promover el bienestar y salvaguardar la salud y la seguridad de niños y adultos. Se han implementado procesos que abordan la provisión de nutrición adecuada para niños y adultos. 2.G.07 Área de contenido del plan de estudios para el desarrollo cognitivo: ciencias.	La evidencia podría incluir la implementación de una política de bienestar que se refiera, entre otras cosas, a cómo promueve la escuela los alimentos frescos y producidos en la localidad en las comidas y actividades de clase. Entre los conceptos científicos se encuentran el ciclo vital de los organismos, la estructura y propiedades de la materia, el clima, las estaciones, el tiempo, la luz y la sombra.
Head Start (Ver la lista completa de estándares de desempeño, resultados del aprendizaje de la primera infancia y actividades contenidos en el informe <i>Growing Head Start Success with Farm to Early Care and Education</i> aquí).	Subdominio: meta de motricidad gruesa IT-PMP 4. El niño demuestra un uso eficaz y eficiente de los músculos grandes para explorar el entorno.	Haga que los niños ayuden a llevar las herramientas de jardinería al espacio del jardín, exploren diferentes superficies y se desplacen en torno a los canteros.

Se pueden incluir actividades de Farm to Child en apenas 10 minutos al día. Vea estos ejemplos de pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado (ELDGs) sugeridas.

Ejemplo de semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lea “Plant a Little Seed”, de Bonnie Christensen. (LL4)	Los niños observan variedades de semillas con una lupa y las clasifican por tamaño y por forma. Canten “The Flower Song”. (IT-ATL 3)	Debate: Los niños observan el contenido de su almuerzo y buscan semillas o frutas que contengan semillas. (PDH1)	Los niños toman una semilla y la colocan en un papel absorbente húmedo dentro de una bolsa ziploc. Contar los días hasta la germinación. (IT-ATL9)	Los niños degustan variedades de semillas y registran los resultados. (CD3, CD4)

Farm to Early Care and Education en Estados Unidos y en Colorado

Las iniciativas de Farm to Early Care and Education (ECE) conectan a los niños pequeños con alimentos saludables y producidos en la localidad, y también apoyan a los granjeros en sus comunidades. Las actividades de Farm to Child están en aumento en todo el país y en Colorado.

Colorado inició este trabajo en entornos de ECE en 2016 con una subvención del equipo de nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para implementar Cooking Up Healthy Options with Plants (CHOP), una intervención triple de capacitación culinaria, jardines y educación en nutrición. La intervención continuó hasta el 2019. Durante esos tres años, Colorado capacitó a 147 personas, que representaban a 71 centros de educación para la primera infancia o guarderías familiares, con efecto en 8,427 niños.

En 2019, se reunieron más de 45 interesados y socios participantes en estrategias de prevención de obesidad en niños pequeños en entornos de educación para la primera infancia con el fin de analizar cómo promover Farm to Child en Colorado. Los aportes sirvieron como base para una comprensión inicial de qué necesitan los proveedores y socios de la educación para la primera infancia para comenzar con las actividades de Farm to Child.

Además, entre 2019 y 2021, el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado recibió fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) por intermedio de la Asociación de Nutricionistas de Salud Pública del Estado, y con el liderazgo de la Coalición Farm to ECE de Colorado, aplicó estrategias para aumentar el número de niños con experiencias con los alimentos producidos en la localidad. Las estrategias del subsidio de implementación de Farm to ECE (FIG) fomentaron el conocimiento y la capacidad de Colorado para ampliar el programa Farm to ECE.

Hoja de ruta del programa Farm to Child de Colorado

En 2021, la Coalición Farm to ECE de Colorado, en colaboración con personas y grupos de todo el estado, estableció un plan estratégico de Farm to Child de tres años.



Producción local = alimentos cultivados o producidos en Colorado.

Es beneficioso porque los alimentos producidos en la localidad son más frescos (esto es, recientemente cosechados), más seguros (esto es, menos manipulación en la cadena desde el granjero al consumidor), tienen mayor variedad estacional, por lo general son menos perjudiciales para el medio ambiente, ya que conservan los espacios verdes y no se desplazan grandes distancias, y porque comprarlos apoya la economía local.

¡Comparta sus avances!

Manténganos al tanto de sus avances e incluya estos hashtags en las publicaciones de sus redes sociales.
#CoFarm2Child #CDPHE #farmtoece #eatinggrowinglearning

Encuesta de Farm to ECE de Colorado

En 2019, una encuesta realizada a más de 250 profesionales de la educación para la primera infancia de Colorado halló que el 59 % de ellos participaba activamente en actividades de jardinería, el 57 % daba educación nutricional y el 37 % participaba en la compra de alimentos producidos en la localidad.

Referencia: McCloskey, M., Kesterson, H., Mena, N., Dellaport, J., & Bellows, L. (2020). P5 Comprender los esfuerzos de Farm to Early Care and Education (ECE) en Colorado" *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(7).
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.04.050>

Motivaciones para querer incorporar o ampliar actividades Farm to ECE



Coalición Farm to Early Care and Education de Colorado

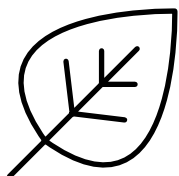
La Coalición Farm to ECE de Colorado es una red que reúne a interesados en cuidados para la primera infancia, alimentación, agricultura y salud con el fin de compartir recursos, apoyar a Farm to ECE y generar un diálogo para elaborar los programas en todo el estado. En la actualidad, 20 organizaciones apoyan activamente Farm to ECE en Colorado. Entre los miembros de la Coalición Farm to ECE de Colorado se encuentran:

- » Boulder County Public Health
- » Colorado Child and Adult Care Food Program
- » Colorado Department of Agriculture (CDA)
- » Colorado Department of Education (CDE)
- » Colorado Department of Public Health and Environment (CDPHE)
- » Colorado Office of Early Childhood
- » Colorado State University Extension
- » Colorado Master Gardener Program
- » Culture of Wellness in Preschools
- » Early Childhood Council
- » Early Learning Ventures
- » Frontline Farming
- » Healthy Community Food Systems
- » Integrated Nutrition Education Program
- » Nourish Colorado
- » San Luis Valley Local Foods Coalition
- » Share Our Strength Cooking Matters
- » Sprout City Farms
- » Slow Food Denver
- » Valley Roots Food Hub

Cómo conectarse con la comunidad de Farm to Child de Colorado

Hay muchas formas de conectarse con la comunidad de Farm to Child de Colorado.

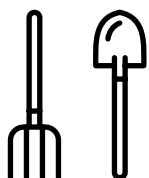
Campañas



Octubre: mes de Farm to Child

Cada año, el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) de Colorado brinda recursos, lecciones y boletines de novedades para celebrar las frutas y verduras producidas en la localidad.

Si desea más información, suscríbese al boletín de novedades de [CACFP](#):



Desafío de Farm to Summer

Cada año en julio, el Departamento de Educación de Colorado ofrece el desafío DEGUSTAR, ENSEÑAR, CONECTAR de Farm to Summer.

Para más información: [Semana de desafío de Farm to Summer](#)



Degustación de la producción de las llanuras y montañas

Cada octubre, diversas organizaciones del estado de Colorado se reúnen para degustar la producción local.

Visite el [sitio web de Farm to School del Departamento de Educación de Colorado](#) para obtener más información.

Puede suscribirse al boletín de novedades [aquí](#).



Semana de CACFP

La Semana de CACFP es una campaña nacional de educación e información patrocinada todos los años durante la tercera semana de marzo por la Asociación Nacional de Patrocinadores de CACFP. Esta campaña está pensada para aumentar la conciencia de cómo trabaja el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos para combatir el hambre. Esta semana es un excelente momento para promover cómo los esfuerzos de su programa Farm to Child pueden aumentar y mejorar la participación en CACFP.

Boletines de novedades

[Suscríbese](#) al boletín de novedades de CACFP, que todos los meses tiene contenido de Farm to Child.

Redes sociales

Comparta sus actividades
[#COFarm2Child](#) [#CDPHE](#) [#farmtoece](#)
[#eatinggrowinglearning](#)



Primeros pasos: establecer las metas de su programa Farm to Child

Farm to Child ofrece muchas estrategias para mejorar la salud de los niños, aumentar la calidad de las experiencias educativas y promover oportunidades valiosas de participación familiar.

Reúna a su equipo y siga estos primeros pasos para desarrollar una iniciativa duradera en su comunidad:

Paso 1: Considere su tiempo, talento y tesoros.

Empiece donde está, con lo que tiene.

Personas y tiempo: ¿Qué integrantes de su comunidad tienen la capacidad para contribuir a las actividades de Farm to Child? ¿Quiénes son los campeones de Farm to Child? ¿Maestros, administradores, padres, abuelos? ¿Qué habilidades o conocimientos únicos existen en su comunidad? ¿Granjeros locales, cocineros locales? ¿Cómo pueden las relaciones con organizaciones o instituciones locales contribuir a las actividades de Farm to Child? ¿Maestros jardineros, universidades?

Espacio: ¿De qué espacio dispone bajo techo o al aire libre que pueda utilizarse para las actividades de Farm to Child? ¿Una sala con grandes mesas para cocinar, un área cubierta al aire libre, una mesa de pícnic? ¿Hay lugares en su comunidad que puedan utilizarse para actividades de Farm to Child? ¿Una granja local, un mercado de productores?

Herramientas: ¿De qué herramientas dispone para las actividades de Farm to Child? ¿Libros sobre plantas o alimentos, productos para sembrar o trabajar en el jardín, refrigerador o artículos para preparar comidas?

Dinero: ¿De qué recursos monetarios se dispone en su programa, sitio o comunidad? ¿Comercios locales que podrían hacer donaciones en especies, partidas presupuestales, subvenciones disponibles, recaudación de fondos por grupos de padres?

Paso 2: Elija un área de interés.

Con los recursos disponibles en mente, elija 1 o 2 áreas que le interesen.

Huertos

Pruebas de degustación

Prácticas de cocina

Lecciones sobre huertos o alimentos en clase

Visitas de granjeros o excursiones a granjas

Incorporación de alimentos producidos en la localidad a refrigerios y comidas

Política de Farm to Child o ECE y de bienestar

Participación de los padres y la comunidad

Capacitación del personal



Paso 3: Formule una meta alcanzable.

Dentro de su área de interés, formule metas alcanzables para un marco temporal razonable.

M E T A S	¿QUÉ?	¿CUÁNDO?
	Armaremos dos canteros elevados	antes del inicio del año escolar.
	Saldremos de excursión a una granja	antes del final del año escolar.
	Haremos una prueba de degustación estacional	en algún momento de este mes.
	Ofreceremos manzanas producidas en la localidad por lo menos una vez	en el almuerzo en otoño.

Paso 4: Elabore un plan de acción (quién, qué, cuándo)

Determine qué pequeños pasos le ayudarán a alcanzar su meta. Por ejemplo:

QUIÉN	HARÁ QUÉ ACCIÓN	CON QUÉ RECURSOS	PARA CUÁNDO
Angela	fijará una reunión con el maestro en jardinería local	para determinar el mejor lugar para dos canteros elevados	antes de fin de mes
Steve	investigará qué granjas locales visitan escuelas u ofrecen excursiones a la granja	y enviará sugerencias y posibles fechas al director	al final de la próxima semana
Damon	buscará libros sobre manzanas	en la biblioteca de la escuela	y enviará una lista a los maestros a más tardar al final de esta semana.
Liliana	visitará el mercado de productores	para hablar con los granjeros locales sobre los precios al por mayor y la posible entrega de los productos	este sábado

Paso 5: Promueva el trabajo

Comparta las acciones que realiza y las metas que se fijó con su comunidad. Por ejemplo, puede compartir información en los anuncios de los padres y la comunidad o en la marquesina, compartir fotos en los tableros de anuncios, en boletines de novedades para los padres, en su sitio web o en las páginas de sus redes sociales. También puede invitar a medios locales para que visiten su programa durante las actividades de Farm to Child.



Primeros pasos: establecer las metas de su programa Farm to Child (planilla)

¿Cuáles son sus recursos actuales?

Personas y tiempo	
Espacio	
Herramientas	
Presupuesto	

¿Cuál es su área de interés?

Huertos
Pruebas de degustación
Prácticas de cocina
Lecciones sobre huertos o alimentos en clase
Visitas de granjeros o excursiones a granjas

Incorporación de alimentos producidos en la localidad a refrigerios y comidas
Política de Farm to Child y de bienestar
Participación de los padres y la comunidad
Capacitación del personal

¿Cuál es una meta alcanzable?

En _____ (marco temporal), haremos _____ (meta).

¿Cuál es su plan de acción para alcanzar esa meta?

	Quién	Qué	Para cuándo
Paso 1			
Paso 2			
Paso 3			

¿Cómo dará a conocer su trabajo?

Anuncios
Tablero de anuncios
Marquesina de la escuela
Boletín de novedades para los padres

Correos electrónicos
Sitio web
Redes sociales
Medios locales

Farm to Child: abordar la equidad social y racial

Muchas organizaciones y personas de Colorado se dedican a abordar las raíces de las inequidades en los sistemas de alimentación como forma de generar soluciones viables para estos sistemas que combatan las disparidades que existen entre los niños y sus familias. La equidad racial en la alimentación y en el sistema educativo se logrará cuando los factores raciales y socioeconómicos dejen de determinar los resultados de los sistemas de alimentación.

Estos resultados incluyen el acceso a empleos y oportunidades en el sistema de alimentación, a las tierras de cultivo, a una alimentación nutritiva y saludable, así como a buenas prácticas de trabajo y salarios justos. Además, creemos que los niños, las familias y el personal del cuidado de niños debería tener un acceso diario y asequible a alimentos saludables y frescos.

Los jardines escolares y las aulas de cocina constituyen entornos que apoyan las identidades de los estudiantes y reflejan la diversidad, equidad y justicia. Las estrategias pedagógicas que se utilizan en las actividades de Farm to Child apoyan diversos estilos de aprendizaje y permiten la exploración en profundidad. Un programa Farm to Child integral despierta el interés de familias y comunidades de maneras significativas.

He aquí un panorama de algunas de las prácticas que se identificarán a lo largo de esta guía.

Instrucción

- » Promover la participación de los niños
- » Diferenciar actividades para todos los niños
- » Brindar oportunidades de aprendizaje en colaboración
- » Conectar con el mundo real

Cultura de la clase

- » Honrar las experiencias de los niños
- » Practicar habilidades de escucha y entablar relaciones positivas
- » Generar confianza en las nuevas experiencias juntos
- » Establecer entornos centrados en el niño
- » Elaborar acuerdos comunitarios guiados por los niños
- » Asignar roles y responsabilidades significativas a los niños



Participación de las familias y la comunidad

- » Invitar a los cuidadores a compartir sus culturas y tradiciones
- » Incorporar la sabiduría de las familias y la comunidad
- » Conectar a las familias mediante eventos o proyectos
- » Usar recursos locales
- » Participar en proyectos de servicio del vecindario

¿De qué otras maneras puede incorporar la equidad racial y social a su iniciativa?



Capítulo 2:

Explorar la jardinería con los niños pequeños

Introducción: Trabajar en el jardín con los niños

Las actividades prácticas de jardinería son experiencias de aprendizaje atractivas y sensoriales que muestran a los niños de dónde vienen los alimentos. Estas actividades pueden ser, entre otras, sembrar semillas en el alféizar de una ventana, regar las plantas en un jardín al aire libre o cosechar frutas y verduras cuando estén maduras.

Trabajar en el jardín siempre es un experimento: a veces funciona mejor que otras, y eso es parte de la diversión. Dedique tiempo a hacer preguntas, explorar y hacer descubrimientos sobre el mundo natural junto con los niños.

Las investigaciones demuestran que trabajar en el jardín apoya el desarrollo físico, social y emocional de los niños.



Desarrollo físico y motriz

Los niños desarrollan la motricidad gruesa y fina a través de tareas de jardinería significativas. (Pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia* de Colorado)



Desarrollo social y emocional

Los niños trabajan en cooperación con otros para llevar a cabo tareas importantes de jardinería. (*SD2)



Estrategias de juego y aprendizaje

Por medio de la exploración y la formulación de preguntas, los niños van teniendo cada vez más interés y curiosidad por la naturaleza. (*AL2)



Comunicación, lenguaje y lectoescritura

Se desarrolla nuevo vocabulario mediante experiencias únicas y significativas en el mundo real. (*LL4, IT-SE5)

El siguiente panorama le ayudará a comenzar

Además, cada condado cuenta con una Oficina Cooperativa de Extensión. Puede buscar la oficina de extensión de su localidad visitando:

www.extension.colostate.edu

El jardín ofrece un contexto de mundo real para explorar matemáticas, ciencias, estudios sociales e ideas artísticas.



Matemáticas

Los conceptos matemáticos de números, patrones, figuras y medidas tienen un significado esencial en la naturaleza. (*CD4)



Ciencias

Los niños aumentan su conocimiento de los seres vivos con los que comparten el medio ambiente. (*AL1)



Desarrollo creativo

La naturaleza despierta inspiración para explorar los colores y las artes visuales. (*AL2)

*Ver el [Apéndice B](#) con las pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado.

Cultivar en un jardín bajo techo

Cultivar bajo techo puede ser una manera sencilla y divertida de enseñarles a los niños cómo crecen las plantas.

Ya sea bajo techo o al aire libre, las plantas necesitan cuatro cosas para crecer:

- ✓ Tierra
- ✓ Agua
- ✓ Luz
- ✓ Aire



He aquí algunas cosas que puede necesitar para cultivar bajo techo y darles a las plantas todo lo que necesitan:

- » Recipientes reciclados con agujeros para drenaje (vasos de yogur, latas, cajas de leche, etc.)
- » Tierra para macetas o compost
- » Vaso pequeño o atomizador para regar
- » Plato que va debajo del recipiente para captar el exceso de agua
- » Un alféizar soleado



¡Inténtelo!

Cultivar un frijol en una bolsa

Este método es excelente para ver crecer (o germinar) las semillas. Estas pueden crecer en bolsas pequeñas para que los niños las lleven a su casa o en bolsas ziploc grandes para la ventana de la clase.

Qué plantar

Frijoles de manteca (u otras semillas grandes, como las de la espinaca, la calabaza y el melón cantalupo)

Dónde plantar

En una bolsa ziploc de plástico con un papel absorbente húmedo y doblado.

Cómo mantener el cultivo



Tierra

No se necesita tierra para que germinen las semillas.



Agua

Mantenga húmedo el papel rociándolo con agua cuando sea necesario.



Luz y aire

Cuelgue la bolsa en una ventana con cinta de pintor.

Después

Cuando las plantas alcancen un tamaño mayor que la bolsa, se pueden plantar en un recipiente grande con las raíces en la tierra y los tallos y hojas extendiéndose hacia arriba.

Cultivar verduras o hierbas en un jardín de macetas

Muchas verduras y hierbas resistentes pueden cultivarse plantando semillas en un jardín interior de macetas.

Qué plantar

Semillas de cultivos con raíces cortas o superficiales (como lechuga o rábanos) o hierbas resistentes (como albahaca o eneldo).

Dónde plantar

En recipientes con agujeros pequeños para que drene el agua (vasos de yogur, cajas de leche, etc.) Solo hay que hacer algunos agujeritos en el fondo del recipiente.

Cómo mantener el cultivo



Tierra

Plante la semilla apenas por debajo de la superficie de la tierra para macetas.



Agua

Riéguela cuando la parte superior de la tierra está seca. El exceso de agua drenará por los agujeritos.



Luz y aire

Ubicar en un alféizar soleado.

Después

Si las plantas superan el tamaño del recipiente, pueden trasplantarse con cuidado a un recipiente más grande.

Cultivar chícharos en un enrejado

A los niños les encanta observar cómo los zarcillos de las plantas de chícharos van envolviendo el enrejado a medida que crecen.

Qué plantar

Semillas de chícharos

Dónde plantar

En recipientes con agujeros de drenaje (vasos de yogur, cajas de leche, etc.) y con una horquilla que sirva de enrejado para que los chícharos vayan creciendo.

Cómo mantener el cultivo



Tierra

Plante la semilla apenas por debajo de la superficie de la tierra para macetas.



Agua

Riéguela cuando la parte superior de la tierra está seca. El exceso de agua drenará por los agujeritos.



Luz y aire

Ubicar en un alféizar soleado.

Siguiente

Los brotes y las vainas de la planta de chícharos son muy sabrosos de probar.

Brotes de camote trepadores

Si bien no son comestibles, es divertido que los niños vean que algunas plantas no crecen de semillas. Estos brotes se regeneran de otras partes de la planta.

Qué plantar

Camote orgánico con cuatro palillos alrededor de la parte central (nota: los camotes orgánicos tienen más probabilidades de germinar. Algunos camotes cultivados de manera convencional han sido rociados para retardar los brotes).

Dónde plantar

En un vaso de agua transparente, con el extremo en punta hacia abajo en el agua y el extremo romo fuera del agua.

Cómo mantener el cultivo



Tierra

No se necesita tierra para que brote el camote.



Agua

Reponer el agua en el vaso cuando sea necesario.



Luz y aire

Ubicar en un alféizar soleado.

Siguiente

Luego de 1 a 2 semanas, las raíces y los brotes empezarán a crecer.



Jardinería al aire libre: dónde, cuándo y qué plantar

Hacer un jardín al aire libre es una excelente manera de aprender junto con los niños. Las plantas pueden desarrollarse y ustedes pueden celebrar. Si las plantas no crecen, pueden trabajar en conjunto para encontrar el porqué. De cualquier manera, la jardinería nos conecta con las estaciones de la naturaleza y genera agradecimiento para con los granjeros que producen los alimentos que comemos.

Decidir qué plantar

Encuentre el lugar perfecto para su jardín. Tenga en cuenta estas tres cosas:

Luz solar disponible:

Es importante que el lugar donde esté ubicado el jardín reciba la mayor cantidad posible de luz solar a lo largo del día. Lo ideal sería entre 6 y 8 horas. En un día soleado, visite el jardín un par de veces en el día para ver en qué momento cae la sombra de árboles y edificios. Las áreas que durante la mayor parte del día no queden a la sombra serían las adecuadas para el jardín.

Proximidad al agua:

Considere dónde está la fuente de agua más cercana, si es un grifo o una manguera al aire libre o si las regaderas vendrán del interior.

Accesibilidad:

El mejor lugar para un jardín es un espacio en el que los niños puedan llegar caminando con facilidad. Elija un lugar por donde pasen los niños, familias y personal todos los días, aunque sea pequeño.

A continuación: Una vez elegido el lugar, se pueden plantar las semillas directamente en el suelo; también se pueden hacer canteros elevados sobre el suelo.



Canteros elevados

Los canteros elevados se construyen sobre el suelo con troncos de madera o cedro para los lados (no madera tratada a presión), y luego se rellenan con tierra y compost. Muchos de los materiales para un cantero elevado pueden ser donados por una granja local, un vivero o una ferretería. Para obtener información más detallada, como un ejemplo de lista de materiales, ver el [Apéndice](#).

 **Ventajas:** menos maleza, más fácil de alcanzar, define el espacio del jardín, evita que se camine sobre la tierra

 **Desventajas:** necesita riego constante



Canteros en el suelo

Las semillas también se pueden plantar directamente en el suelo una vez que se haya retirado la capa de césped o tierra. En ese caso, puede ser de ayuda probar la tierra en la que se sembrará. La oficina local de extensión puede aportar un kit para probar la tierra, y los resultados permitirán saber qué nutrientes, como el compost, se le puede agregar.

 **Ventajas:** es asequible y requiere menos riego

 **Desventajas:** es más probable que crezca maleza y que se pise la tierra si no hay bordes definidos



Jardines de macetas

Los jardines pueden hacerse en recipientes grandes o pequeños: macetas, carretillas, un arenero viejo, recipientes de leche de un galón. Las plantas crecerán en casi cualquier recipiente con la profundidad suficiente y con agujeros de drenaje para el exceso de agua.

 **Ventajas:** asequibles, se usan contenedores que usted ya tiene, estimula la creatividad

 **Desventajas:** necesita riego constante; hay que recordar hacer agujeros para el drenaje



Primeros pasos

Reúna a su equipo de jardinería

Invite al personal, padres e integrantes de la comunidad a participar en la decisión de dónde, cuándo y qué sembrar. Es valioso recoger los aportes e ideas de la comunidad más amplia. Además, es posible que distintos integrantes de la comunidad puedan ofrecer su tiempo, energía, dinero o donaciones en especie para sembrar y mantener el jardín.

Decidir cuándo y qué plantar

Hay muchas opciones para plantar en el jardín. Estos son algunos ejemplos de plantas resistentes que son fáciles de mantener:



Las hierbas, frutas y arándanos son plantas perennes que vuelven año tras año. En cambio, las plantas seleccionadas para el jardín estacional completarán su ciclo biológico en unos pocos meses tras la estación cálida o fría.



Jardín de hierbas

Un jardín de hierbas es perfecto para los niños pequeños porque las hierbas tienen distintos aromas, gustos y texturas. Las hierbas que enumeramos a continuación son resistentes y prolíficas para que muchos niños puedan cosecharlas. Además, elegimos hierbas perennes, que perduran durante años y requieren poco mantenimiento.

Favoritas: menta, romero, tomillo, orégano, lavanda, salvia, cebolleta



Jardín de frutas o bayas

Los jardines de frutas y bayas les dan la oportunidad a los niños pequeños de ver cómo una flor se convierte en un fruto que protege las semillas en su interior. No producen tanto como otras plantas comestibles, pero es divertido degustarlas cuando maduran. Además, permanecen en el jardín durante años.

Favoritas: fresas, arándanos, árboles frutales, como las higueras y manzanos



Jardín de flores

Los jardines de flores son hermosos y atraen aves y abejas. Se pueden plantar flores de todos los colores del arcoíris. Algunas alcanzarán una altura mayor que la de los niños pequeños y otras son hasta comestibles.

Favoritas: capuchinas (comestibles), girasoles, asclepias (algodoncillo)



Jardín estacional

Un jardín estacional es un jardín en que se siembra solo para la estación hasta que llega la helada o hasta que la temperatura sube demasiado y las plantas no pueden sobrevivir. Estos son algunos de nuestros favoritos:

Cultivos de tiempo fresco:

Se debe plantar en otoño o a principios de la primavera

- » Verduras de hoja (lechuga, col rizada, acelga, espinaca)
- » Rábanos
- » Zanahorias
- » Brócoli
- » Chícharos dulces

Cultivos de tiempo cálido:

Se debe plantar luego de la última helada a mediados de abril

- » Pimiento morrón
- » Pepinos
- » Tomates
- » Oca (quimbombó)
- » Melón cantalupo
- » Camote

También puede optar por plantar semillas o plántulas adquiridos a un granjero o vivero local.



Semillas



Ventajas: más económicas



Desventajas: pequeñas para trabajar con ellas, ritmo más lento de germinación, más tiempo para la cosecha



Plántulas



Ventajas: mayor tasa de éxito, menos tiempo para la cosecha



Desventajas: más costosas

Para obtener información más detallada sobre qué y cuándo plantar, use la [Guía de verduras de Colorado](#) de Colorado State University (CSU) Extension. También puede consultar el cuadro de productos agrícolas de Colorado (ver [Apéndice H](#)).

Cómo plantar, cuidar el jardín y cosechar con niños pequeños

Los niños aprenden a ser responsables cuando cuidan un jardín. Hay muchas maneras en que pueden participar en ese cuidado. La mayoría de las actividades del jardín son más fáciles e interesantes cuando se hacen en grupos pequeños de alrededor de cuatro niños por vez.



Estos son algunos ejemplos de cómo pueden ayudar los niños de diferentes edades con las tareas de jardinería:



	NIÑOS DE 1 AÑO	NIÑOS DE 2 AÑOS	NIÑOS DE 3 AÑOS	NIÑOS DE 4 AÑOS	NIÑOS DE 5 AÑOS
Sembrar	Sentir al tacto las variantes de semillas	Clasificarlas por tamaño y forma	Sembrar las semillas grandes cuando se indique	Sembrar las semillas pequeñas cuando se indique	Sembrar semillas pequeñas midiendo o utilizando una guía
Agregar compost	Sentir al tacto diferentes tipos de tierra	Usar las manos para esparcir la tierra en el cantero	Usar rastrillos de mano para esparcir la tierra en el cantero	Usar palas de jardinería para mover la tierra en el cantero	Usar palas de jardinería, recipientes para mover la tierra de un área a otra
Eliminar la maleza	Explorar los sistemas de raíces de la maleza arrancada	Arrancar la maleza con la ayuda del maestro	Arrancar la maleza identificada con harina	Identificar la maleza con imágenes que coincidan	Ayudar con el raleo (poda selectiva) de las plantas de los canteros
Regar las plantas	Explorar el agua mediante juegos	Contar los días de lluvia	Verter agua en las raíces de las plantas con un vaso de yogur	Llenar un vaso de yogur con agua, ir hacia el cantero, verter el agua en las raíces de las plantas	Llenar una regadera pequeña con agua, ir hacia el cantero, verter el agua en las raíces de las plantas
Cosechar lo producido	Sentir al tacto la variedad de partes de plantas cosechadas	Clasificar u ordenar lo cosechado por tamaño o forma	Cosechar lo que indica el maestro	Identificar los productos con imágenes que coincidan	Cosechar de forma independiente un determinado número de productos maduros
Lavar lo producido	Explorar el agua mediante juegos	Secar con suavidad los productos lavados	Lavar con cuidado los productos con agua del grifo y secarlos	Lavar las verduras de raíz con un cepillo de dientes sin usar	Lavar las verduras de hoja en un centrifugador de ensalada

Plantar con los niños

Los niños pequeños pueden participar en la siembra de semillas y plántulas. Estos son algunos consejos:

Marcar el espacio

Los niños trabajan mejor si disponen de su propio espacio alrededor del perímetro del cantero.

Marcar los lugares

Hay muchas maneras de marcar el lugar donde deberían plantarse las semillas o las plántulas; por ejemplo, colocando un poco de harina en la tierra. Además, se puede hacer una "guía" con cartulinas con agujeros perforados (la distancia que se busca que haya entre cada uno) para que los niños puedan dejar caer las semillas por los agujeros.

No se necesitan herramientas

Los agujeros para la mayoría de las semillas y plántulas no serán tan profundos como para necesitar palas de jardinería. Los niños pueden simplemente utilizar un dedo para hacer un agujerito que tenga la misma profundidad que la altura de la semilla o la longitud del cepellón.



Cosechar

Con algo de cuidado y paciencia, el jardín quedará listo para la cosecha.

Los niños pequeños pueden participar usando ambas manos para cosechar cuidadosamente las verduras que estén maduras y listas.

Los maestros pueden mostrarles cómo cosechar las verduras y luego los niños pueden probar.



Lavar

Será necesario lavar los productos con un poco de agua y un cepillo para sacar la suciedad.

Los niños pequeños pueden participar lavando cuidadosamente las verduras a mano con agua del grifo y luego secándolas con un papel absorbente. Los tubérculos comestibles también se pueden limpiar con un cepillo de dientes sin usar y las verduras de hoja se pueden lavar en un centrifugador de ensalada.



Tareas de mantenimiento con los niños

Agregar compost y tierra

El compost es materia orgánica rica en nutrientes para las plantas. Conviene agregarlo a los canteros al principio de la estación.

Los niños pequeños pueden participar usando herramientas de tamaño infantil para cavar y recipientes para pasar tierra de un área a la otra y luego usar las manos para esparcirla en el cantero.

Eliminar la maleza

Puede ser difícil identificar la maleza (es decir, plantas no deseadas) en el jardín. Cuando identifique qué plantas son maleza, habría que quitarlas para que las plantas circundantes tengan más espacio para crecer.

Los niños pequeños pueden participar arrancando las raíces.

Los adultos pueden ayudar espolvoreando harina sobre la maleza para que los niños puedan encontrarla con más facilidad.

Riego

Hay muchas maneras de regar un jardín, como esperar a que llueva, regar a mano, poner un rociador conectado a una manguera o instalar un sistema de irrigación por goteo. Ver el apéndice para obtener más información sobre cada una.

Los niños pequeños pueden participar controlando cuán húmeda está la tierra para decidir si el jardín necesita riego. Luego, pueden usar regaderas pequeñas (u otros recipientes, como vasos de yogur) para llevar agua de la fuente del jardín y verterla con cuidado sobre la tierra cerca de las raíces.

El método de regar con un vaso pequeño por vez no es el más eficiente, pero los niños disfrutan la práctica de su motricidad gruesa y fina.

Actividades sencillas de jardinería al aire libre según los estándares educativos

Las actividades al aire libre están pensadas para generar curiosidad y alentar la exploración. Ayudan a los niños a realizar descubrimientos sobre el mundo que los rodea. Al pasar tiempo al aire libre, pueden experimentar las estaciones a medida que van cambiando. Observan el efecto que tienen los cambios de clima en todos los seres vivos: las plantas que crecen, los animales que las ayudan y los seres humanos que las comen.



¡Inténtelo!

Observación al aire libre



Reunirse: Siéntese o párese con todos los estudiantes en un círculo en un lugar abierto al aire libre.

Preguntar: "¿Qué está igual y qué está diferente desde la última visita a este espacio?"

Observar: Deles unos segundos en silencio a los niños para que simplemente escuchen y observen el mundo a su alrededor.

Compartir: Deles tiempo a los niños para que compartan lo que observaron.

Aquí hay algunas actividades para cada edad que se pueden hacer al aire libre en un área del jardín con materiales o planificación mínimos. Ver el [Apéndice B](#) para obtener más información sobre la adecuación a las pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado.

	NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS	NIÑOS DE 3 AÑOS	NIÑOS DE 4 AÑOS	NIÑOS DE 5 AÑOS
Desarrollo cognitivo en matemáticas	Usar palabras sobre el tamaño para describir cosas que se encuentran en el jardín	Buscar objetos de distintas formas en el jardín	Contar el número de gusanos hallados en el jardín	Clasificar las hojas caídas por color, forma o tamaño
Desarrollo cognitivo en ciencias	Observar, explorar con todos los sentidos (vista, tacto, olfato) y mostrar curiosidad sobre el jardín	Usar una lupa para mirar de cerca las cosas del jardín	Registrar observaciones de plantas y animales haciendo dibujos y dictados	Explorar el agua, la tierra, la arena y el lodo y comprender qué necesitan las plantas
Comunicación, lenguaje y lectoescritura	Escuchar y seguir instrucciones simples para las tareas del jardín	Hacer y responder preguntas sobre lo que se observa en el jardín	Describir actividades del jardín utilizando oraciones para completar y detalles	Aprender vocabulario a través de actividades, libros y conversaciones sobre el jardín
Desarrollo creativo	Escuchar rimas, rimas con mímica, canciones e historias sobre el jardín	Describir qué colores se ven en el jardín en las diferentes estaciones	Hacer una secuencia de yoga para mostrar cómo crecen las plantas	Usar crayones para trazar líneas y figuras, y acuarelas para pintar las plantas del jardín
Desarrollo físico y motriz	Trabajar el equilibrio y la coordinación inclinándose sobre el cantero y luego enderezándose	Usar herramientas, como la pala de jardinería, para determinar su propósito	Usar los dedos para clasificar semillas por color, forma y tamaño	Practicar reglas de seguridad en torno al jardín

Consejos para manejar el comportamiento en el jardín al aire libre

¡A los niños les encanta explorar el exterior! Es posible que deba encauzar la atención, el nivel de energía y el volumen a los que están acostumbrados en el patio de recreo a un nivel de energía y volumen más adecuado para una clase al aire libre, donde las plantas crecen, los animales viven y los niños aprenden.

Estos son algunos consejos para ayudar a los niños a tomar las mejores decisiones para el entorno de aprendizaje y cultivo de aprendizaje al aire libre:

Dividir a los niños en grupos pequeños

Todas las tareas resultan más fáciles de hacer y más interesantes para los niños cuando se realizan en grupos pequeños de 5 o 6 niños. Ver más en “Cómo plantar, cuidar el jardín y cosechar con niños pequeños” en la [página 21](#).

Ponerle nombre al espacio

Póngale un nombre al jardín al aire libre que les recuerde a los niños que es diferente al del patio de recreo. Los nombres podrían ser el Jardín, la Clase al aire libre, el Laboratorio viviente, etc.

Reunirse

Es importante contar con un espacio de reunión cerca del jardín para que los niños sepan exactamente adónde ir cuando llegan al espacio y adónde ir cuando los llaman para que vuelvan a él. Lo ideal es un área donde los estudiantes puedan sentarse o pararse en ronda y verse entre sí.

Empezar con una actividad tranquila

Para establecer las pautas, pídale a los niños que se sienten en ronda y escuchen en silencio los sonidos del jardín. (Lo indicado es 1 minuto por cada año que tengan). ¿Cuántos pueden escuchar? Pídeles que levanten un dedo por cada sonido nuevo que escuchen.

Fijar los límites

Si el jardín no tiene una cerca que delimite el área donde los niños pueden explorar, asegúrese de mostrarles exactamente cuáles son los límites antes de que dejen el grupo general para explorar por sí mismos o en grupos pequeños.

Mostrar cómo actuar de manera segura

Asegúrese siempre de que haya supervisión de un adulto, y muéstreles a los niños cómo se hacen las tareas, sobre todo cuando se utilicen herramientas.

Practicar una llamada para volver

Elija una llamada y respuesta divertida para el jardín. Luego, cuando los niños escuchen al maestro hacer la llamada, volverán rápidamente a la ronda.



Consejos para la seguridad en el jardín al aire libre

En todo momento, los niños pequeños tienen que estar supervisados en el jardín. Estos son algunos consejos para que los niños estén seguros mientras exploran el lugar al aire libre:

Lavarse las manos

Como en el jardín se cultivan alimentos que luego se comerán, los niños deben lavarse las manos **antes y después** de visitarlo. De ser posible, disponga un lugar para lavarse las manos al aire libre para facilitar la tarea.

Mojarse y enjabonarse

Mojarse las manos con agua tibia del grifo. Enjabonarse hasta los codos.

Frotarse y restregarse

Frotarse y restregarse el dorso de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas durante 20 segundos.

Enjuagarse y secarse

Enjuagarse con agua tibia del grifo. Secarse con papel absorbente. Cerrar el grifo con un papel absorbente, no directamente con las manos.

Repasar alergias

Repase todas las alergias conocidas con el enfermero de la escuela y los padres, y prepare un protocolo escolar para aplicar en casos de emergencia. Además, esté alerta a cualquier signo de reacción alérgica. Esto se verá más en profundidad en "Hacer degustaciones con niños pequeños".

Evitar insectos con aguijón

Practique con los niños la identificación de abejas y otros insectos con aguijón. Sea consciente de sus hábitats favoritos y de las maneras para evitarlos.

Usar agua

Asegúrese de tener una fuente de agua potable (segura para beber) para irrigar su huerto.

Para obtener más información sobre cómo probar el agua, visitar www.epa.gov/dwreginfo/lead-drinking-water-schools-and-childcare-facilities

Evitar productos químicos

Recomendamos trabajar en el jardín con métodos orgánicos. Sea consciente de qué hay en la tierra de macetas, fertilizantes, control de plagas y control de maleza. Si utiliza productos químicos, manténgalos fuera del alcance de los niños en todo momento. Hasta los químicos y fertilizantes orgánicos pueden dañar a los niños si estos los consumen.



Utilizar herramientas

Hasta los niños pequeños pueden usar herramientas manuales pequeñas con la supervisión adecuada. Presente de a poco cada herramienta manual nueva a los niños siguiendo los pasos a continuación.

Importante: Muchas tareas del jardín no requieren herramientas.

Dividir a los niños en grupos pequeños

Los grupos pequeños de 5 o 6 niños son ideales para las actividades prácticas, particularmente cuando las tareas suponen la utilización de herramientas, como las palas de jardinería.

Marcar el espacio

Es importante que los niños conozcan sus límites corporales y los de su herramienta, como saber dónde colocar la herramienta mientras no la necesitan.

Mostrar cómo hacer la tarea

Una vez que la atención de los niños esté puesta en el maestro, muestre cómo hacer la tarea que los niños llevarán a cabo de forma independiente. Recuérdeles a los estudiantes que las herramientas están diseñadas para tareas específicas y que no deben usarse como juguetes.

Supervisar muy de cerca

Las herramientas deberían usarse con supervisión directa de un adulto en todo momento.

Guardar las herramientas adecuadamente

Cuando las herramientas no están en uso, deben guardarse fuera del alcance de los niños.

Si es necesario utilizar herramientas de mango largo o eléctricas, se debe hacerlo cuando los niños no están cerca.

Comer la producción del jardín

Enséñeles a los niños que nunca coman ninguna planta sin el permiso de un adulto. Además, asegúrese de que no coman tierra ni ningún otro elemento natural del jardín.

Para obtener información sobre plantas tóxicas, ver el [Apéndice G](#). También puede visitar el sitio web de la guía de plantas tóxicas de Colorado State University (CSU) Extension, [cuyo enlace se encuentra aquí](#).

Beneficios de trabajar en el jardín con los niños

Existen numerosos beneficios para todos de trabajar en el jardín como parte de los entornos de aprendizaje al aire libre. Hay investigaciones recientes que sugieren que la interacción con el entorno natural resulta vigorizante para nuestro bienestar.

Los jardines al aire libre ofrecen a los niños (y a todos) acceso a respirar aire fresco, sentarse en el suelo, tocar la tierra y cultivar alimentos a partir de semillas o plantas pequeñas. Cuando están en el jardín al aire libre, los niños utilizan los músculos grandes y la motricidad fina para cavar, plantar semillas, eliminar la maleza y regar las plantas.

Experimentan y observan los cambios de clima y estaciones de Colorado. Aprenden sobre el aroma de las plantas y de cómo se sienten estas al tacto, y sobre el ciclo biológico y las distintas partes de las plantas.

Al aire libre, es más probable que los niños estén activos desde el punto de vista físico. Los niños pequeños y los lactantes tienen tiempo para desarrollar su motricidad gruesa. Además, aumenta el juego y la imaginación, y mejora el razonamiento.

Estar en el jardín al aire libre promueve la salud mental positiva. Los niños y adultos entablan relaciones y generan recuerdos de haber estado en el jardín. Trabajar en él ofrece experiencias placenteras, así como desencantos que promueven el aprendizaje, la independencia y la autoeficacia a la hora de cultivar los alimentos propios. Los estudios demuestran que el acceso y la exposición a la naturaleza están asociados con una salud mental global positiva y con mejoras en los síntomas de ADD o ADHD*.

Una investigación describe que los participantes adultos del estudio manifestaron que las actividades de jardinería reducen los síntomas de depresión y ansiedad, y citan otros beneficios emocionales, sociales, físicos, vocacionales y espirituales.

Referencia: Gardening as a mental health intervention: a review. Jane Clatworthy, Joe Hinds, Paul M. Camic. Mental Health Review Journal Vol. 18 No. 4, 2013.

*Trastorno por déficit de atención y trastorno por déficit de atención e hiperactividad





Capítulo 3:

Explorar la cocina y las degustaciones con niños pequeños

Introducción: Cocinar y hacer degustaciones con niños pequeños

Las actividades prácticas de cocina son experiencias de aprendizaje atractivas y sensoriales que motivan a los niños a probar nuevos alimentos. Incluyen lavar lo producido, prepararlo (como cortar las verduras de hoja con las manos o usar otras herramientas manuales sin filo), medir los ingredientes o mezclarlos para preparar aderezos. Los niños también pueden participar en las tareas de arreglar y servir los alimentos antes de degustarlos.

Degustar nuevos alimentos puede ser estimulante y a veces desafiante. Tómese tiempo para que los niños sean parte de la preparación, hagan preguntas, exploren, y estarán listos para nuevos sabores.

Las investigaciones demuestran que cocinar con niños pequeños apoya su desarrollo físico, social y emocional.

La clase de cocina ofrece un contexto de mundo real para explorar matemáticas, ciencias, estudios sociales e ideas artísticas.



Desarrollo físico y motriz

Los niños desarrollan la motricidad gruesa y fina a través de tareas de cocina significativas.



Matemáticas

Los conceptos matemáticos de números y medidas tienen un significado esencial en la tarea de cocinar.



Desarrollo social y emocional

Los niños trabajan en cooperación con otros para llevar a cabo tareas de varios pasos.



Ciencias

Los niños van adquiriendo conocimientos sobre el movimiento y la materia.



Estrategias de juego y aprendizaje

Por medio de la exploración y la formulación de preguntas, los niños van teniendo cada vez más interés y curiosidad por los alimentos que consumen.



Estudios sociales

Mediante la tarea de cocinar, los niños generan una conexión con la comunidad más amplia.



Comunicación, lenguaje y lectoescritura

Se desarrolla nuevo vocabulario mediante experiencias únicas y significativas en el mundo real.



Desarrollo creativo

Preparar y compartir la comida es una historia familiar para un juego dramático.

El siguiente panorama lo ayudará a comenzar

Si necesita más recursos, vaya al [Apéndice](#). Por último, la seguridad es lo más importante que hay que tener en cuenta con los niños pequeños. Repase los [consejos de seguridad para cocinar y degustar los alimentos](#) antes de empezar.

Cocina práctica para niños pequeños

“Cocinar” con niños pequeños se centra a menudo en la preparación de frutas o verduras crudas de estación. Los niños pueden lavar lo producido, cortarlo en trozos pequeños, combinar ingredientes y arreglar el plato para servirlo. Los refrigerios pueden ser ensaladas, brochetas, barquitos o arrollados. Los niños también pueden medir y mezclar ingredientes para una salsa o aderezo.

Las tareas de cocina para los niños pequeños son, entre otras:

NIÑOS DE 0 A 1 AÑO	NIÑOS DE 2 AÑOS	NIÑOS DE 3 AÑOS	NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS
» Observar, participar y conectarse con adultos y niños más grandes mientras preparan los alimentos	» Transportar las verduras » Lavar con cuidado las verduras de hoja » Cortar verduras de hoja con las manos » Arreglar las verduras en un plato	» Limpiar las verduras con un cepillo » Verter líquidos » Usar un batidor para revolver líquidos » Agitar un frasco cerrado	» Exprimir cítricos » Cortar hierbas en trozos con tijera » Medir líquidos » Servir la comida

¿Qué vamos a necesitar?

Para las recetas básicas para niños pequeños, como las que figuran en la próxima página, no se necesitan demasiadas herramientas. La siguiente es una lista de ejemplo para comenzar:

Para lavar:

- » Colador
- » Cepillos de dientes sin usar

Para cortar:

- » Tablas de cortar
- » Tijera
- » Cuchillo de nylon (para el maestro)

Para los aderezos:

- » Tazas de medir
- » Cucharas de medir
- » Frasco con tapa
- » Batidor
- » Licuadora

Para servir:

- » Bandeja
- » Servilleta

¿Qué vamos a cocinar?

Comience con los alimentos de estación. La producción estacional es más económica y, cuando le compramos a granjeros locales, es fresca, sabe mejor y es más nutritiva.

Cultivos de tiempo fresco:

- » Verduras de hoja
- » Rábanos
- » Zanahorias
- » Brócoli
- » Nabos

Cultivos de tiempo cálido:

- » Tomates
- » Pimiento morrón
- » Pepinos
- » Ocra (quimbombó)
- » Maíz



¿Cómo vamos a cocinar?

Explorar los ingredientes

- » ¿Cómo describirías esta verdura a alguien que nunca la vio? ¿De qué color es? ¿Cómo se siente al tacto? ¿A qué huele?
- » ¿De dónde crees que proviene el alimento? ¿Cómo creció? ¿Qué necesita para crecer? ¿Quién lo cultivó? ¿Cómo llegó a la escuela?
- » ¿Crees haber visto antes esta verdura? ¿Aquí en la escuela, en el jardín, en casa, en la tienda, en un restaurante? ¿A qué te recuerda?

Cocinar paso a paso

- » Observa al maestro cuando muestra cómo hacer la tarea.
- » Practica la tarea mientras el maestro te ayuda.
- » ¡Termina por ti mismo!

Recetas para niños pequeños

Los niños pequeños pueden participar en la preparación de muchos refrigerios, particularmente los que suponen lavar los alimentos, prepararlos, arreglar las verduras crudas y hacer una salsa o aderezo.

Estas son algunas ideas generales. ¡Sea creativo!

Salsas y bastoncitos

Los niños pueden ayudar a mezclar una salsa o aderezo y pueden cortar las verduras en bastoncitos o el pan en pedacitos para mojar en las salsas.

Ensaladas

Los niños pueden ayudar mezclando un aderezo y cortando verduras de hoja con las manos para hacer una ensalada. También pueden cortar las demás verduras en trozos pequeños. Se pueden hacer ensaladas temáticas con ingredientes que representen cada color del arcoíris o cada parte de la planta.

Barquitos

En lugar de comer bastoncitos de verduras y aderezo de un tazón, se puede hacer un "barquito" comestible, es decir, un pimiento cortado a la mitad o un pepino o una calabaza de verano cortados a la mitad y ahuecados.

Burritos y arrollados

Las verduras y el aderezo también se pueden plegar o enrollar dentro de una hoja de lechuga o una tortilla como un taco o un burrito.

Brochetas

Agregue diferentes frutas para formar un patrón.



Recetas sencillas para niños pequeños

Estos son algunos ejemplos de recetas sencillas que contienen alimentos producidos en la localidad. Ver las notas para incorporar estas recetas en el modelo de alimentación del programa CACFP.

Ensalada de melón y menta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 6 tazas



Ingredientes:

- » 1 cucharada de miel
- » 1 cucharada de jugo de limón
- » 6 tazas de melón en cubos (sandía, melón verde, melón cantalupo)
- » ¼ taza de menta fresca picada

Instrucciones:

1. Revolver la miel y el jugo de limón juntos en un tazón grande.
2. Agregar el melón y la menta y revolver hasta cubrir.

Información de crédito de CACFP:

Servir ½ taza de la ensalada de melón y menta con 1 onza de galletas de arroz integral.

Ensalada de tomates, albahaca y maíz

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 3 o 4 tazas de ensalada



Ingredientes:

- » 6 mazorcas de maíz, peladas
- » 3 tomates grandes en cubos (o 1 pinta de tomates cherry, cortados a la mitad)
- » ½ taza de cebolla morada cortada en cubos pequeños (1 cebolla pequeña)
- » 3 cucharadas de vinagre de sidra
- » 3 cucharadas de un buen aceite de oliva
- » ½ cucharadita de sal kosher
- » ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- » ½ taza de hojas de albahaca fresca cortadas en juliana

Instrucciones:

1. Cortar los granos de maíz cerca de la mazorca.
2. Mezclar los granos en un tazón grande con las cebollas moradas, el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Justo antes de servir, agregar la albahaca fresca. Dejar marinar durante 20 minutos para que alcance su mejor sabor. Se puede hacer y poner en el refrigerador durante la noche.

Información de crédito de CACFP:

Servir ½ taza de la ensalada de tomates, albahaca y maíz con ½ onza de queso mozzarella.

Col rizada con vinagreta de frambuesa



Tiempo de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 tazas de ensalada

Ingredientes:

- » 2 cucharadas de mermelada de frambuesa
- » 1/4 taza de vinagre de arroz o de vinagre de manzana
- » 1/3 de taza de aceite de oliva
- » sal y pimienta negra molida a gusto
- » 2 atados grandes de col rizada, con tallo y cortadas a mano

Instrucciones:

1. Revolver vigorosamente la mermelada de frambuesa, el vinagre y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea; sazonar con sal y pimienta negra.
2. Enjuagar los tallos cortados en un colador con agua corriente. Secar la col rizada con papel absorbente y pasarla a un tazón grande.
3. Verter la vinagreta de frambuesa sobre la col rizada y, con las manos limpias, mezclarla con la vinagreta hasta que quede de color verde oscuro (2 o 3 minutos).

Información de crédito de CACFP para niños de tres a cinco años:

Servir 1/2 taza de la ensalada de col rizada con 1/2 onza de galletas de harina integral (equivale a una porción de verdura y una de grano).

Burritos de verduras



Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 10

Ingredientes

- » 2 aguacates grandes sin carozo
- » 2 cucharaditas de jugo fresco de lima
- » pizca de ajo en polvo
- » sal y pimienta a gusto
- » 1 pinta de tomates cherry, cortados a la mitad
- » 2 tazas de zanahoria rallada
- » 10 onzas de espinaca tierna
- » 10 tortillas de trigo tamaño taco

Instrucciones:

1. Sacar la pulpa de los aguacates con una cuchara y colocarla en un tazón. Agregar jugo de lima, ajo en polvo, sal y pimienta, y aplastar los aguacates con un tenedor hasta que se forme una pasta.
2. Disponer las tortillas en una placa o tabla de cortar y esparcir 1 cucharada de mezcla de aguacate en media tortilla. Agregar las verduras restantes y enrollar las tortillas para saborearlas.

Información de crédito de CACFP para niños de tres a cinco años:

Cada burrito contiene como mínimo una porción de grano entero, una de verdura y una de fruta.

Bastoncitos de fruta con yogur de miel



Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 2 tazas de salsa

Ingredientes:

- » 2 tazas de yogur de vainilla
- » 1/2 taza de miel*
- » 1 cucharadita de canela molida
- » Frutas frescas surtidas (como manzanas, bananas, piña y fresas), cortadas en trozos pequeños

Instrucciones:

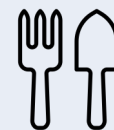
1. Mezclar el yogur, la miel y la canela en un tazón pequeño; revolver hasta que quede una mezcla homogénea.

Información de crédito de CACFP para niños de tres a cinco años (refrigerio):

Servir 1/2 onza de yogur con 1/2 taza de fruta (equivale a un componente de carne o sustituto de la carne y uno de fruta).

**No se debe dar miel a niños menores de un año.*

Barquitos de pepino rellenos de hummus



Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 24 a 30 barquitos de 3"

Ingredientes:

- » 2 recipientes de 10 onzas de hummus preparado**
- » 6 a 10 pepinos, cortados a la mitad a lo largo, semillas retiradas con una cuchara
- » 2 pintas de tomates cherry, cortados a la mitad o en cuartos

Instrucciones:

1. Rellenar los barquitos de pepino vacíos con hummus.
2. Colocar tomates cortados por arriba.
3. Cortar los pepinos en 3 o 4 trozos por porción.

Información de crédito de CACFP para niños de tres a cinco años (refrigerio):

Servir 1/2 taza de pepino con 1/2 onza de hummus** = una porción de verdura y una porción de carne o sustitutos de la carne

***El hummus comercial debe tener una etiqueta de nutrición infantil o formulación del producto que especifique la equivalencia del hummus con la carne, sustituto de la carne o frutas y verduras con base en el tamaño de una porción.*

Hacer degustaciones con niños pequeños

Las pruebas de degustación tienen como finalidad alentar a los comensales a que aprecien el sabor y la textura de las frutas y verduras saludables de estación. Son simplemente una introducción a los alimentos que posiblemente los niños vuelvan a ver pronto a la hora de la comida o los refrigerios, cultivados en el jardín o en las góndolas de la tienda, para que puedan familiarizarse y tener experiencias significativas con esos alimentos.

Es importante mantener un ambiente neutral y acogedor para que todos los niños puedan elegir si quieren participar en la degustación o no. Nunca se debería forzar ni tampoco recomendar enérgicamente a un niño a que pruebe un alimento si no quiere. Permitir que el niño participe en la mesa aumentará la exposición sin generar una experiencia negativa del nuevo alimento. Las experiencias negativas pueden tener consecuencias en la relación del niño con la comida y en la disposición a probar alimentos en el futuro.

¿Cómo haremos la degustación?

Una vez limpias las herramientas y las mesas y servidos los refrigerios con todos los niños sentados, es hora de degustar.

A menudo, se prefiere dirigir a todos los niños juntos en la degustación a la cuenta de tres. Esto permite que cada uno haga la degustación con tranquilidad y forme sus propias opiniones antes de manifestarlas. A continuación, se sugieren algunos pasos para guiar a que los niños comenten lo que degustaron:

Usar palabras descriptivas

¿Cómo describirían la fruta o verdura?

- ¿Dulce, picante, agria, amarga?
- ¿Crocante, suave, jugosa, pegajosa?

Expresar opiniones

¿Qué pensaron acerca de la fruta o verdura?

- "¡Me encanta!"
- "Deliciosa"
- "Interesante"
- "No es mi favorita"
- "Todavía no me gusta"
- "Puede que la pruebe en otro momento"

Recopilar datos

¿Probarías esta fruta o verdura otra vez?

- Sí, quizá, no



Tras una prueba de degustación, se pueden recopilar datos pidiendo a los niños que levanten la mano, haciendo un gráfico con calcomanías o pictograma.

Además de generar conocimientos de números y cantidades en los niños, se trata de un aporte valioso para el maestro, el personal y los padres sobre las preferencias de los niños.



Consejos para manejar el comportamiento mientras se cocinan y degustan los alimentos

¡A los niños pequeños les encanta trabajar con alimentos y herramientas! A muchos de ellos les fortalece elegir y preparar su propia comida. Con los altos niveles de entusiasmo, puede ser necesario controlar y reenfocar su atención y nivel de energía. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños a tomar las mejores decisiones cuando van a cocinar y hacer la degustación:

Ponerle nombre al espacio

Cuando hay alimentos y herramientas de cocina, se le puede poner un nombre al espacio del aula o al tiempo de la clase que les recuerde a los niños el cambio de expectativas, como "aula de cocina" o "tiempo de degustación".

Reunirse

Es importante contar con un espacio de reunión cerca de la mesa de demostración donde, cuando se les pida, los niños puedan sentarse con comodidad a observar y escuchar las instrucciones.

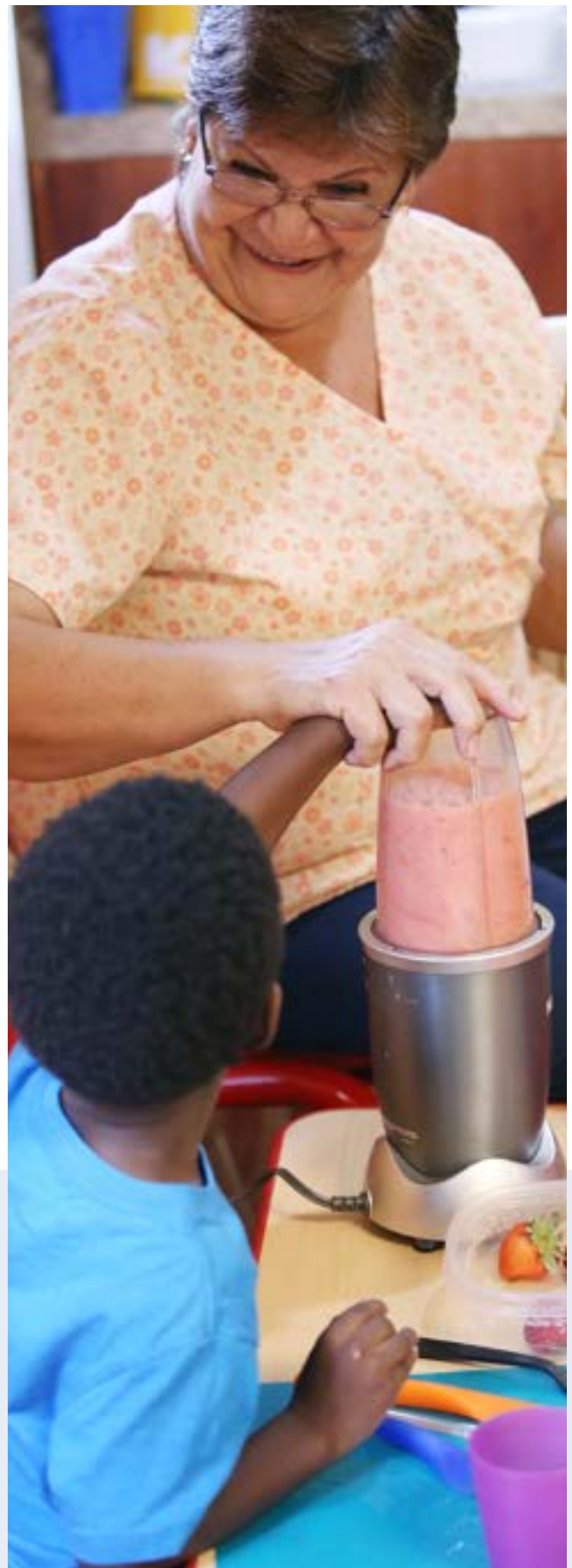
Dividir a los niños en grupos pequeños

Las tareas prácticas resultan más fáciles de hacer y más interesantes para los niños cuando se realizan en grupos pequeños de 5 o 6 niños. Piense en otras tareas independientes que los grupos pequeños pueden hacer mientras otro grupo participa en una actividad práctica con el maestro. Las actividades pueden ser, entre otras cosas, leer libros sobre alimentos, hacer un dibujo sobre la comida favorita o clasificar alimentos por sus atributos.



¡Empiece con un libro! Recursos culinarios y de seguridad alimentaria

Los videos culinarios Quick Bites, de 5 minutos de duración, incrementan los conocimientos culinarios, las destrezas y las prácticas seguras en la cocina. Visitar [este enlace](#) para saber más.



Consejos de seguridad para cocinar y degustar los alimentos

Es importante supervisar de cerca a los niños pequeños cuando usan herramientas y comen. Estos son algunos consejos para que los niños estén seguros cuando cocinan y hacen degustaciones:

Prepararse para cocinar

Lavarse las manos

Mojarse y enjabonarse

Mojarse las manos con agua tibia del grifo. Enjabonarse hasta los codos.

Frotarse y restregarse

Frotarse y restregarse el dorso de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas durante 20 segundos.

Enjuagarse y secarse

Enjuagarse con agua tibia del grifo. Secarse con papel absorbente. Cerrar el grifo con un papel absorbente, no directamente con las manos.

Limpiar el espacio y las herramientas

Lavar, enjuagar y sanitizar todas las superficies (incluido el fregadero) utilizadas para la preparación y consumo de los alimentos.

Lavar, enjuagar y sanitizar todas las herramientas y utensilios empleados para la preparación y consumo de los alimentos.

Lavar las verduras

Mojar las verduras

Mojar las verduras con agua fría del grifo.

Frotar y restregar

Frotar las verduras delicadas con cuidado o restregar los tubérculos comestibles con un cepillo.

Secar

Secar las verduras.

Guardar los alimentos

Siga las pautas adecuadas para guardar de manera segura los alimentos que van a estar guardados el tiempo que sea antes de servirlos o los alimentos que sobraron luego de servir.

Degustar

Eliminar los riesgos de atragantamiento

Sentarse para hacer la degustación

Comer sentado previene el atragantamiento.

Ingerir trozos pequeños

Cada bocado debería ser lo suficientemente pequeño para bocas pequeñas, pero lo suficientemente grande para estimular la masticación para evitar que los niños se atraganten.

Cocinar

Evitar alérgenos

- » Repase todas las alergias conocidas con el enfermero escolar y los padres.
- » Prepare un protocolo escolar por si hay una emergencia.
- » Esté alerta a las reacciones alérgicas, como hormigueo o picazón en la boca o hinchazón ligera de los labios o la lengua.
- » Evite los lácteos cuando sea posible u ofrezca alternativas, como salsas o aderezos con aceite.
- » Evite el gluten cuando sea posible u ofrezca alternativas, como las galletas de arroz.

Supervisar el uso de herramientas

Muchas tareas en la cocina para niños pequeños no requieren herramientas, pero estos pueden usar herramientas manuales pequeñas con la supervisión adecuada. Presente de a poco cada herramienta manual nueva a los niños siguiendo los pasos a continuación. Si es necesario usar elementos calientes o con filo, lo mejor es que no sea cuando los niños estén cerca.

Dividir a los niños en grupos pequeños

Los grupos pequeños de 5 o 6 niños son ideales para las actividades prácticas, particularmente cuando las tareas suponen la utilización de herramientas.

Marcar el espacio

Es importante que los niños conozcan sus límites corporales y los de su herramienta, como saber dónde colocar la herramienta mientras no la necesitan. Lo ideal es que cada niño esté sentado en su propia silla y tenga una superficie para cortar donde pueda trabajar.

Mostrar cómo hacer la tarea

Una vez que la atención de los niños esté puesta en el maestro, muestre cómo hacer la tarea que los niños llevarán a cabo de forma independiente. Recuérdeles a los estudiantes que las herramientas están diseñadas para tareas específicas y que no deben usarse como juguetes.

Supervisar muy de cerca

Las herramientas deben usarse con supervisión directa de un adulto en todo momento.

Guardar las herramientas adecuadamente

Cuando las herramientas no están en uso, deben guardarse fuera del alcance de los niños.



Capítulo 4:

Compra de producción local para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Comprar producción local puede ser una experiencia gratificante para el personal, los estudiantes y las familias. Al hacerlo, el dinero sigue circulando en la comunidad. Además, Colorado produce alimentos todo el año, y hay muchas opciones para comprar productos frescos, lácteos, granos, carne, huevos y frijoles. Si su centro participa en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), puede comprar producción local. Sin embargo, hay algunas pautas de tiene que seguir.

Local Food For Little Eaters: A Purchasing Toolbox for the Child and Adult Care Food Program (Alimentos locales para pequeños consumidores: una caja de herramientas de compras para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos) es un documento que cubre información importante como la siguiente:

- » Sacar provecho del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) para apoyar la compra de alimentos producidos en la localidad
- » Cumplir con los modelos de alimentación y mejores prácticas de CACFP con la compra de producción local
- » Apoyar los programas pertinentes desde el punto de vista cultural por medio de la compra de producción local
- » Procedimientos de compra de CACFP de producción local
- » Comprar producción local a los distribuidores en gran escala
- » Comprar producción local en centros de distribución de alimentos
- » Comprar producción local a granjeros y cooperativas de granjeros
- » Comprar producción local en mercados de productores
- » Consejos para la compra exitosa de producción local

Puede encontrar este documento en <https://www.canr.msu.edu/foodsystems/uploads/files/Local-Food-for-Little-Eaters-CACFP-Guide-2021.pdf>

Cumplir con los modelos de alimentación y mejores prácticas de CACFP con la compra de producción local

Las iniciativas de compra de producción local pueden constituir una herramienta para cumplir con los requisitos del modelo de alimentación de CACFP. Este modelo, que fue actualizado en 2016 y aplicado en 2017, fija estándares para las comidas servidas por programas que reciben financiamiento. Muchos de estos estándares apoyan un mayor consumo de frutas y verduras, y la compra de producción local puede facilitar su aplicación. Consultar en el [Apéndice A](#) y [B](#) la guía de los modelos de alimentación de CACFP.

Los nuevos estándares del modelo de alimentación de CACFP incluyen varias mejores prácticas relacionadas con las frutas y verduras que podrían cumplirse mediante la compra de producción local. Si bien una sola mejor práctica menciona explícitamente la producción local, otras pueden aplicarse fácilmente mediante la participación en Farm to ECE y el aumento de compras y consumo de la producción local.



Mejores prácticas de CACFP relacionadas con la compra de producción local

	Incorporar a las comidas alimentos de estación producidos en la localidad.	El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) entiende que la incorporación de la producción local a CACFP puede jugar un rol importante en la creación de un medio ambiente saludable. Por esta razón, la compra de producción local es una mejor práctica en los modelos de alimentación de CACFP; se considera una estrategia para cumplir mejor con los estándares de CACFP y mejorar la calidad del programa.
	Hacer que uno de los dos refrigerios requeridos sea una verdura o una fruta.	Esta mejor práctica hace hincapié en aumentar la cantidad de ingestas diarias en que los niños están expuestos a frutas y verduras. La compra de producción local da acceso a frutas y verduras más frescas y variadas que puede ayudar a los proveedores a incrementar la cantidad de frutas y verduras que ofrecen.
	Servir una diversidad de frutas y preferir la fruta entera al jugo.	Puede aumentar el acceso a una variedad más amplia de frutas y verduras. Además, las frutas de estación producidas en la localidad suelen presentar una gama mayor de colores.
	Dar al menos una porción de cada una de las siguientes verduras una vez por semana: verduras de hoja verde oscura, verduras rojas y anaranjadas, frijoles y chícharos, verduras ricas en almidón y otras verduras.	La compra de producción local puede aumentar el acceso a una variedad más amplia de frutas y verduras de diferentes colores. El personal de programas de educación para la primera infancia puede trabajar directamente con productores locales para plantar diferentes variedades o colores de la producción común, como coliflor morada, zanahorias amarillas o una variedad mayor de verduras de hoja verde oscura.

Microcompras

El umbral de microcompras es una manera más sencilla de comprar pequeñas cantidades de producción local. Su programa puede buscar un proveedor y comprar su producción sin obtener cotizaciones de precios competitivos. Igual debe conservar los recibos o documentar estas microcompras.

Las microcompras fueron pensadas para que resultara más fácil para los centros de CACFP probar nuevas compras o relaciones con proveedores nuevos. Por ejemplo, un programa puede usar el método de microcompras para adquirir productos de estación a un mercado de productores o apoyar un evento especial. Si un programa de educación para la primera infancia planea comprar alimentos locales al mismo proveedor regularmente, debería hacerlo por medio del método de pequeñas compras.

Además, las microcompras deberían distribuirse en forma equitativa entre los proveedores elegibles. Por ejemplo:

- » Un centro está usando las microcompras para comprar fresas a un granjero local. Si el centro quisiera comprar fresas nuevamente en la localidad, debería fijarse si hay otros cultivadores locales de fresas en el área antes de elegir al mismo granjero para comprarle otra vez. Si hay muchos cultivadores locales de fresas en el área, el centro debería pedir cotizaciones para comparar precios.

Adquisiciones informales (pequeñas compras)

Si el costo de los alimentos se ubica por debajo del umbral de pequeñas compras de \$250,000, los programas de educación para la primera infancia pueden utilizar métodos sencillos e informales para asegurarse de que los precios de los proveedores sean competitivos. Para usar el método informal de compras, siga estos pasos:

1. Escriba las especificaciones de todos los artículos. No se puede utilizar "local" como especificación; no obstante, los programas pueden incluir otras especificaciones que son características de los alimentos producidos en la localidad, como las siguientes:
 - » El proveedor puede entregar productos.
 - » El proveedor puede proporcionar el lugar de origen de todos los productos.
 - » El proveedor ofrece paseos a la granja o visitas educativas al centro.
 - » Requisitos de que el producto sea fresco.
2. Registre la fecha, proveedores y cotizaciones recibidos de tres proveedores como mínimo. Las cotizaciones se pueden recibir verbalmente, pero es necesario documentarlas por escrito en el formulario de documentación de pequeñas compras (ver [Apéndice C](#)).
3. Prepare una hoja de documentación que indique el proveedor seleccionado. Ver el formulario de acuerdo para suministrar alimentos al Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos ([Apéndice D](#)).

Utilización de microcompras

Octubre es el mes de Colorado Farm to School/ ECE, en el que se celebra la abundante cosecha de Colorado durante todo el mes con actividades divertidas y nuevas recetas para atraer a nuestros pequeños comensales.

Utilice el [calendario de frutas y verduras de Colorado](#) para celebrar cada mes un alimento característico del estado, como la espinaca, los duraznos y la calabaza. Si un programa opta por destacar los alimentos de Colorado una vez al mes, el personal puede utilizar el método de microcompras para la producción local si el costo total es menor de \$10,000. Debe tratarse de un evento único que no esté incluido en las compras planificadas de alimentos del programa.

Utilización del método informal de adquisiciones

El Centro de Desarrollo Infantil de Baxter en la ciudad de Grand Rapids, Michigan, utiliza el umbral de pequeñas compras para adquirir frutas y verduras locales a un centro regional de distribución de alimentos. El centro documenta los precios de cinco productos que se compran con frecuencia y registra los precios de tres proveedores de su elección, incluido el centro de distribución. También tiene en cuenta lo siguiente:

- » La distancia del centro y la disponibilidad del proveedor para entregar los productos
- » La capacidad de obtener toda la producción necesaria
- » La prioridad establecida de apoyar a los negocios pequeños y propiedad de minorías siempre que sea posible



Consejos para promover la producción local

Comprar productos locales es una excelente manera de contar con alimentos frescos y deliciosos para refrigerios y comidas y de apoyar a los granjeros locales. ¡Pero eso no es todo! Asegúrese de decirle al mundo (especialmente al personal, padres y estudiantes) todo lo concerniente a estos nuevos ingredientes.

Estas son algunas de nuestras maneras favoritas de promover la producción local:

Conocer al granjero

Los niños tratan a los granjeros locales como celebridades. Pídale a los granjeros que hablen con los estudiantes sobre la granja y que les muestren fotos. Si el granjero no puede visitar la escuela, pídale si puede utilizar FaceTime o Skype o enviar un video. Incluso puede pedirles a los niños que hagan dibujos para el granjero para agradecerle por los alimentos cultivados. Si su programa hace paseos, piense en la posibilidad de visitar una granja local siempre que resulte adecuado.

Muchos niños no saben en realidad cómo son los granjeros de verdad, así que mostrarles fotos de granjeros de distintas edades, procedencias raciales y géneros es una excelente oportunidad de que los niños investiguen sobre quiénes cultivan sus alimentos.

Promover la cosecha del mes

Una vez al mes, puede presentar un nuevo producto de un granjero diferente. Esto enseñará a los niños, padres y personal sobre su iniciativa y les transmitirá entusiasmo para aprender sobre el nuevo granjero y producto cada mes. Hemos visto programas que les piden a los niños que vistan de verde el Día del Brócoli o en los que el director se disfraza de zanahoria. Visite el [sitio web de Colorado Farm to Child](#) para acceder al recurso en línea de la Cosecha del mes de Colorado. Además, puede consultar el [Apéndice A](#).



Incluya una foto del granjero

Incluya la foto de un granjero los días en que se sirve su producto. Al servir la comida, no olvide recordarles a los niños la conexión: "la granjera Susan cultivó estos nabos para ustedes".



Marque el Día de los Alimentos Producidos en la Localidad en su calendario de comidas

Aunque sirva un producto local cada mes, puede preparar a los niños marcándolo en su calendario de comidas con un símbolo especial. Algunos programas de cuidados para la primera infancia hasta incluyen una foto del granjero en el calendario de comidas o datos divertidos sobre la producción local.

Explore y haga pruebas de degustación

Si su plan es servir camotes por primera vez, asegúrese de que los niños tengan la posibilidad de aprender sobre esta verdura al menos una semana antes. Tome un camote crudo y páselo para que lo toquen. También puede hacer una pequeña degustación. Muéstreles un video de cómo se cultiva.



Capítulo 5:

Fomentar la participación de las familias, el personal y la comunidad

Estrategias para fomentar la participación familiar

Para motivar a las familias a participar de un modo significativo, puede comenzar compartiendo con ellas lo que los niños están experimentando en el centro e ideas de cómo se los puede apoyar desde la casa. Luego, genere distintas formas de involucrar a las familias, como hacerles preguntas e invitarlas a participar.

Preguntar y escuchar

Todas las familias tienen experiencias con los alimentos y algo para contar.

Estas son algunas preguntas para iniciar la conversación:

- » ¿Qué recuerdos de comidas son especiales para su familia?
- » ¿Qué experiencias, conocimientos o habilidades podrían compartir?
- » ¿Qué les gustaría ver plantado en el jardín esta estación?
- » ¿Qué opinan sobre los próximos planes y cómo les gustaría participar en ellos?

Invitar

Invite a las familias a participar.

Invite a las familias a reunirse con ustedes en la escuela para...

- » Lector misterioso en el jardín (durante la jornada escolar)
- » Paseos a jardines para familias (de noche o fines de semana)
- » Días de trabajo en el jardín: eventos estacionales o grupos de mantenimiento habituales, como "Desmalezadores y regadores de los miércoles"
- » Actividades de cocina o degustación
- » Grupos de jardín y de cosecha

Invite a las familias a reunirse con ustedes en la comunidad para...

- » Visita a un mercado de productores
- » Visita a un jardín comunitario
- » Visita a una granja



Mejor práctica:

Es importante ofrecer diferentes oportunidades en distintos momentos del día y la semana. Esto contribuirá a contemplar las diversas necesidades de las agendas familiares.

Compartir

Comparta fotos y mensajes sobre lo que están experimentando los niños en la escuela y sobre cómo se puede dar apoyo desde fuera de ella.

- » **Qué se cultivó o se degustó en las comidas:** fotos
- » **Cómo probar hacerlo en casa:** envíe a casa tarjetas con recetas con instrucciones sencillas e ingredientes accesibles y la información de dónde encontrar los ingredientes en el mercado de productores
- » **Por qué es una experiencia valiosa:** explique los beneficios de probar cosas nuevas, nutrir nuestro cuerpo, apoyar a nuestros granjeros y cuidar de nuestro planeta



Nos encanta usar calcomanías que dicen "¡Lo probé!" como forma de enviar el mensaje a los padres de que su hijo fue aventurero y probó un nuevo alimento. Puede dar lugar a conversaciones entre padres e hijos sobre las frutas y las verduras.

Cómo comunicar

Piense en todas las maneras en que su centro se está conectando con las familias y cómo las fotos y los mensajes pueden ser una de las formas de hacerlo.

- » **En persona:** marquesina de la escuela frente al centro, recepción, tablero de anuncios dentro del centro
- » **Material impreso:** menús, boletines de novedades, folletos en carpetas para llevar a casa, tableros de anuncios, información en la recepción
- » **En línea:** cuentas de redes sociales, boletines de novedades por correo electrónico, sitios web, cadenas de mensajes de texto

Mostrar gratitud y celebrar

No se olvide de agradecer. Cuando lleguen los padres para ofrecerse como voluntarios, piense en la posibilidad de ofrecer refrigerios y agua. Agradezca públicamente a los padres voluntarios en los boletines de novedades y muestre fotos de ellos en la clase. Envíe tarjetas de agradecimiento a la casa. Por último, hágase tiempo para celebrar incluso las victorias más pequeñas: la cosecha de otoño del jardín, una prueba de degustación osada, u octubre, mes de Farm to School.

Estrategias para fomentar la participación del personal

Entusiasmar al personal con las actividades de Farm to Child es uno de los pasos más importantes para apoyar su trabajo. Tómese tiempo para escuchar las ideas de los miembros del personal y enfóquese en comenzar con actividades fáciles que puedan desarrollar con éxito. Si bien siempre puede empezar su iniciativa Farm to Child con una sola persona, su programa será mucho más sólido, sostenible y divertido con al menos 4 a 7 miembros del personal básico que lideren y participen en las actividades.

Ofrecer maneras de participar

Hay muchas maneras diferentes de participar en los programas Farm to Child. Cada miembro del personal puede tener un interés o capacidad distinto para intentar un proyecto nuevo. La posibilidad de buscar diferentes formas de involucrarse asegura que cada uno pueda encontrar algo que lo entusiasme. Estos son algunos ejemplos:

- » Leer un libro sobre el ciclo biológico de un manzano
- » Cantar una canción sobre el cambio de las estaciones
- » Juntar y clasificar hojas caídas
- » Escribir o hacer un dibujo de lo que se encuentra al aire libre
- » Hacer pruebas de degustación de fresas en primavera
- » Hacer un cantero en el jardín en otoño

Además, haga preguntas al personal para que se escuchen todas las voces antes de tomar decisiones.

- » ¿Por qué le interesa esto? ¿Qué lo entusiasma?
- » ¿Qué lo pone nervioso de esto?
- » ¿Qué ayuda necesita?
- » ¿Qué experiencias, conocimientos o habilidades podría compartir?
- » ¿Qué le gustaría ver plantado en el jardín esta estación?
- » ¿Qué le gustaría degustar con la clase esta estación?
- » ¿Qué opina de estos futuros planes?

Ofrecer maneras de aprender

Ofrezca varias formas de que los maestros aprendan juntos: acceder a información y recursos pertinentes, y desarrollar habilidades.

Trabajo en equipo

Cuando sea posible, asigne tiempo a los maestros para que planeen y reflexionen juntos sobre lo que funcionó y lo que podría funcionar en el futuro.

Aprendizaje entre pares

Los maestros pueden mostrar fotos, hacer una demostración breve de las actividades Farm to Child o hacer pruebas de degustación para el personal durante sus reuniones.

Oportunidades de desarrollo profesional

Explore las oportunidades de desarrollo profesional en su área y considere la posibilidad de enviar al personal a capacitaciones prácticas.

Recursos

Brinde recursos pertinentes seleccionados para que los maestros accedan exactamente a lo que funcione con el nivel etario al que enseñan y los materiales que tienen disponibles.

Celebrar el éxito

No lo olvide: hasta los logros más pequeños merecen atención y celebración.

Qué comunicar

Comparta fotos y mensajes sobre lo que los niños experimentan con el maestro.

Cómo comunicar

Piense en todas las maneras en que su centro se comunica actualmente con el personal, las familias y la comunidad más amplia.

- » **En persona:** marquesina de la escuela frente al centro; tablero de anuncios dentro del centro
- » **Material impreso:** boletines de novedades, folletos en carpetas para llevar a casa
- » **En línea:** cuentas de redes sociales, boletines de novedades por correo electrónico, sitios web, cadenas de mensajes de texto



Estrategias para fomentar la participación de la comunidad

Las organizaciones sin fines de lucro, las empresas locales, el servicio de extensión y los maestros en jardinería tienen mucho para ofrecer a los programas Farm to Child locales. Transmítale lo que sucede en su centro, invítelos a verlo en acción y genere oportunidades para que colaboren.

Transmita lo que está funcionando

Qué comunicar

Comparta fotos y mensajes sobre lo que los niños experimentan en la escuela.

Cómo comunicar

Considere la posibilidad de compartir los logros directamente con organizaciones individuales, pero también con la comunidad más amplia cuando sea posible.

- » **En persona:** tableros de anuncios comunitarios
- » **Material impreso, televisión o radio:** periódicos y revistas locales, segmentos de radio y de noticias
- » **En línea:** grupos del vecindario (grupos de Facebook, NextDoor, Yahoo), cuentas de redes sociales (utilizando hashtags, lugares o menciones), boletines de novedades por correo electrónico, sitios web

Invitar a la comunidad al jardín

Invite a los miembros de la comunidad a reunirse con usted en la escuela para diferentes eventos...

- » Lector misterioso en el jardín (durante la jornada escolar)
- » Paseos a jardines (durante el día, de noche o los fines de semana)
- » Días de trabajo en el jardín: eventos estacionales o grupos de mantenimiento habituales, como "Desmalezadores y regadores de los miércoles"

Pida ayuda

Los distintos miembros de la comunidad y las organizaciones locales pueden contribuir de diferentes maneras. Estas son algunas cosas que le puede pedir a la comunidad:

Conocimientos y experiencia: organizaciones como la de los maestros en jardinería o personas como los cocineros locales son expertos y pueden ayudar a responder las preguntas que usted tenga o ir a la clase como maestro invitado.

Energía: grupos de voluntarios, como el Beta Club de la preparatoria o incluso voluntarios de un gimnasio local, pueden estar interesados en ayudar en tareas pesadas, como mover compost.

Donaciones en especie: es posible que las ferreterías o los supermercados de su localidad puedan donar herramientas específicas o alimentos para su programa. Además, puede organizar una campaña para que las personas de la comunidad donen algo específico, como utensilios de cocina.

Donaciones financieras: muchas organizaciones sin fines de lucro ofrecen oportunidades de financiamiento. Consultar en el sitio web [Farm to Child](#) las oportunidades de subvenciones que se están ofreciendo.



Ejemplos de recursos comunitarios

CSU Extension

Colorado State University (CSU) Extension es un excelente recurso para ayudarle a encontrar granjeros, maestros en jardinería voluntarios, pruebas de suelo y recursos para el jardín de la escuela. Ofrece recursos locales por intermedio de las oficinas con sede en los condados. Busque su oficina local de extensión: [www.extension.colostate.edu/field-offices/Colorado State University \(CSU\)](http://www.extension.colostate.edu/field-offices/Colorado%20State%20University%20(CSU))

Future Farmers of America

Future Farmers of America (FFA) es un grupo de estudiantes, maestros y representantes de la industria agropecuaria que busca consolidar apoyos para la educación agrícola. Muchos distritos escolares de Colorado cuentan con programas de FFA activos en la escuela secundaria y preparatoria. Los miembros estudiantes participan en una amplia gama de actividades educativas agrícolas, y a menudo dedican horas de servicio a proyectos relacionados con la agricultura en su comunidad.

www.coloradoffaoundation.org/

Rocky Mountain Farmers Union

Rocky Mountain Farmers Union (Unión de Granjeros de Rocky Mountain, RMFU) es una organización progresista de base que se fundó en 1907. Representa a granjeros y rancheros de Wyoming, Colorado y Nuevo México. Se dedica a sostener nuestras comunidades rurales, educar sobre la administración y utilización de los recursos naturales, y proteger nuestro abastecimiento seguro de alimentos. Respalda sus objetivos mediante la educación y la legislación, así como promoviendo el modelo cooperativo para el beneficio económico mutuo.

<https://www.rmfu.org/>

Scouts USA

Scouts USA (ex Boy Scouts of America) es un programa de un año para jóvenes de 5.º grado a escuela preparatoria que brinda diversión, aventuras, aprendizaje, desafíos y responsabilidad para ayudarlos a convertirse en la mejor versión de sí mismos. Los Eagle Scouts realizan proyectos de servicio, como hacer jardines.

www.scouting.org

Girl Scouts

Se trata de una organización juvenil para niñas de Estados Unidos. Girl Scouts suele participar en proyectos de servicio.

www.girlscouts.org

Ferreterías

Con frecuencia, las ferreterías locales y nacionales donan semillas, tierra y herramientas a los jardines escolares. Simplemente vaya, preséntese y pregunte.

Universidades y escuelas técnicas

Los estudiantes de educación de la primera infancia, nutrición y dietética a menudo necesitan horas de práctica. Consulte en su institución local si hay estudiantes interesados en trabajar como voluntarios para hacer pruebas de degustación, dar lecciones de jardinería o leer libros.





Apéndice

Planes de estudio y recursos de actividades que apoyan a Farm to ECE

Título	Programa de	Descripción	Grupo etario al que está dirigido	Jardinería	Recetas	Dónde encontrarlo
Planes de estudio y recursos de actividades						
Grow it, Try it, Like it!	Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA)	Las series de actividades presentan a los niños: duraznos, fresas, melones cantalupos, espinacas, camotes y calabazas amarillas de cuello curvo. Cada serie de actividades incluye: actividades prácticas, actividades de siembra y actividades educativas de nutrición que presentan MyPlate.	3-5	x	x	www.fns.usda.gov/tn/grow-it
Harvest for Healthy Kids	Portland State University	Las series de actividades presentan frutas y verduras a los niños. Cada serie de actividades incluye: plan de actividades, tarjetas con imágenes, infografías para maestros, boletín de novedades, boletín de novedades para las familias en tres idiomas y recetas.	0-5	x	x	www.harvestforhealthykids.org/
Food for Thought	Healthy and Active Preschoolers, California Department of Education	Las series de actividades presentan a los niños: frutas y verduras, Go-Grains, Power up with Proteins y Spring Snacking. Cada serie de actividades incluye una actividad de nutrición e integra dominios educativos, como lengua y literatura, matemáticas y conceptos científicos.	4-5		x	www.healthypreschoolers.com/?page_id=12
Farm to Childcare Curriculum Package	Institute for Agriculture and Trade Policy	Las series de actividades presentan frutas y verduras a los niños. Cada serie de actividades incluye: momento de ronda, juego dramático y sensorial, matemáticas, ciencias y arte, descripciones para utilizar en los boletines de novedades y menús para los alimentos resaltados, fichas y recetas para toda la familia para enviar a casa.	4-5	x	x	www.iatp.org/documents/farm-to-childcare-curriculum-package

Our First Harvest: Bilingual Pre-K Curriculum	City Blossoms	Plan de estudios bilingüe de todo el año que consiste en 30 lecciones sobre jardines, más todo tipo de recursos y sugerencias útiles.	3-5	x	x	cityblossoms.org/shop/our-first-harvest
Collective School Garden Network	Western Growers Association	Base de datos de actividades en las que se pueden realizar búsquedas con "Pre-K to Kinder" (prescolar a kindergarten).	4-5	x		www.csgn.org/curriculum
Growing Minds Toolkit	Appalachian Sustainable Agriculture Project	El kit de herramientas contiene planes de lecciones para prekinder, guías de actividades "This Week in the Garden" y boletines de novedades semanales "Farm to School Goes Home".	4-5	x	x	https://growing-minds.org/farm-preschool-toolkit/
Early Sprouts	Early Sprouts Institute	Este plan de estudios para la primera infancia basado en investigaciones está pensado para aumentar la preferencia de los niños por frutas y verduras nutritivas.	4-5	x	x	www.earlysprouts.org/curriculum/
Sowing Seeds of Wonder	Life Lab	Este libro ofrece actividades prácticas de los educadores de Life Lab que los maestros pueden incorporar en su plan de estudios e instrucción para ayudar a los estudiantes a aprender y llevar adelante una vida saludable.	4-5	x	x	lifelab.z2systems.com/np/clients/lifelab/product.jsp?product=23&
Guide to using the Creative Curriculum for preschool to support Farm to ECE Models	Policy Equity Group	Estos recursos adecuan las estrategias de Farm to ECE a uno de los planes de estudios para la primera infancia más utilizados, The Creative Curriculum®.	0-5			www.farmtoschool.org/resources-main/a-guide-to-using-the-creative-curriculum-for-preschool-to-support-farm-to-ece-models
Otros recursos:						
Guide to using the Creative Curriculum for preschool to support Farm to ECE Models	Policy Equity Group	Estos recursos adecuan las estrategias de Farm to ECE a uno de los planes de estudios para la primera infancia más utilizados, The Creative Curriculum®.	0-5			www.farmtoschool.org/resources-main/a-guide-to-using-the-creative-curriculum-for-preschool-to-support-farm-to-ece-models
Taste Test Box	Small Bites Adventure Club	Kit de cocina práctica que presenta alimentos producidos por granjeros de la localidad y entregados directamente a las escuelas.	4-5		x	https://smallbites.club/
Growing Head Start Success with Farm to Early Care and Education	National Farm to School Network	Resumen de cómo Farm to ECE se adecua a los programas Head Start.	0-5			www.farmtoschool.org/resources-main/growing-head-start-success-with-farm-to-early-care-and-education
Georgia Farm to ECE Crosswalk	Georgia Department of Early Care and Learning	Herramienta sencilla que adecua las actividades Farm to ECE a ECRS-3.	4-5			http://georgiaorganics.org/wp-content/uploads/2019/06/ECERS-3-Farm-to-Preschool-Crosswalk.pdf

Adecuar las actividades de Farm to Child a las pautas de aprendizaje y desarrollo para la primera infancia de Colorado

Las actividades de Farm to Child se adecuan a las pautas de aprendizaje y desarrollo para la primera infancia de Colorado y apoyan las experiencias de aprendizaje de alta calidad para los niños pequeños. Los siguientes ejemplos demuestran actividades sencillas para proveedores de cuidados para la primera infancia y sus correspondientes pautas.

Pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado		Ejemplos de actividades
Desarrollo físico y salud	PDH1: La capacidad en desarrollo de hacerse consciente del entorno social y físico por medio de los sentidos (vista, tacto, oído, olfato y gusto).	Bolsa misteriosa: colocar una verdura en una bolsa de papel y animar a los niños a describir lo que sienten antes de echar un vistazo. Alentar a los niños a cerrar los ojos y oler hierbas, como menta o romero, uno por vez. Organice una prueba de degustación: presente algunas variedades de manzanas o tomates y anime a los niños a votar su favorito. Los niños votan levantando la mano y luego cuentan el total de los votos y exhiben los resultados en la clase.
Desarrollo social	SD2: La capacidad en desarrollo de responder y relacionarse con otros niños.	Juntos: los niños trabajan juntos en el jardín para plantar plántulas o regar las plantas.
Desarrollo emocional:	ED2: El concepto en desarrollo de que el niño es una persona que actúa con relaciones sociales.	Compartir en familia: el niño comparte con un familiar muestras de alimentos y una historia sobre cómo su cultura los utiliza.
Desarrollo del lenguaje y la lectoescritura	LL3: La capacidad en desarrollo para comunicarse de manera verbal y no verbal.	Escritura: anime a los niños a escribir la primera letra de su verdura favorita y hacer un dibujo.
	LL4: El interés en desarrollo en involucrarse con los libros y el medio ambiente.	Leer un libro: los niños exploran los numerosos libros sobre alimentos, agricultura y cocina, y aprenden nuevo vocabulario, como germinación, vegetación, cosecha y suelo. Incluya libros de todo el mundo.
Desarrollo cognitivo	CD3: La capacidad en desarrollo de reflejar, repetir y practicar las acciones de otros, ya sea de inmediato o después.	Imitar: cavar, plantar y regar las semillas. Desmalezar y recoger verduras de la planta.
	CD4: Sentido numérico. Desarrollo de la comprensión de los números y las cantidades.	Exploraciones de semillas: llenar un tazón con una variedad de semillas y alentar a los niños a organizarlas por forma, color y tamaño separándolas en un cartón de huevos vacío.
	CD5: Clasificación. La capacidad en desarrollo de agrupar, clasificar, categorizar, conectar y tener expectativas sobre los objetos según sus atributos.	Búsqueda de color y forma: con muestras de pintura, anime a los niños a “buscar” afuera los mismos colores en las plantas. Utilice palabras para describir el color, forma, textura y propósito de la planta.
Abordajes del aprendizaje	AL1: Iniciativa y curiosidad. Interés en una diversidad de temas y actividades, deseo de aprender e independencia en el aprendizaje.	Preparación de los alimentos: permita a los niños eliminar la suciedad de una verdura, lavarla y pelarla (si corresponde). Haga preguntas de respuesta abierta y pídales que cuenten sus experiencias.
	AL2: Creatividad. La capacidad en desarrollo para participar creativamente en los juegos y las interacciones con los demás.	Obra de títeres: hacer que los estudiantes vuelvan a contar una historia sobre la visita a una granja o la visita de un granjero a la escuela con un títere, accesorios (p. ej., verduras, imágenes) y movimiento físico (p. ej., sacar una zanahoria de la tierra).

Adecuar las actividades de Farm to Early Care and Education a los estándares, indicadores y metas

Las actividades de Farm to Child se adecuan a numerosos estándares e indicadores de la educación para la primera infancia. Veamos ejemplos:

Ejemplo de estándares, indicadores y metas		Ejemplos de actividades
Pautas de aprendizaje y desarrollo de la primera infancia de Colorado	Desarrollo cognitivo 4.1 Desarrollo de la comprensión de los números y las cantidades.	Los niños degustan distintas variedades de manzanas, votan por su favorita y registran los resultados.
Escala de evaluación del entorno de la primera infancia (3.ª edición) (ECERS-3)	Lenguaje y lectoescritura 5.1: Ayudar a los niños a ampliar su vocabulario.	Los niños escuchan hablar a los maestros sobre el jardín y sobre las actividades que los niños realizan. El maestro dice el nombre de los alimentos cultivados (rábanos, zanahorias, coles) y describe las herramientas (espátula, pala, regadera) explicando para qué sirven.
Sistema de mejora de evaluación de calidad	Promoción de la salud infantil	Los niños degustan verduras del jardín.
Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del USDA	Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) del USDA	Cada semana, destacar un alimento del programa Cosecha del mes de Colorado en el menú del almuerzo.
Asociación Nacional para la Educación de la Primera Infancia (NAEYC)	10.D. Salud, nutrición y políticas y procedimientos de seguridad: el programa cuenta con políticas por escrito para promover el bienestar y salvaguardar la salud y la seguridad de niños y adultos. Se han implementado procesos que abordan la provisión de nutrición adecuada para niños y adultos. 2.G.07 Área de contenido del plan de estudios para el desarrollo cognitivo: ciencias	La evidencia podría incluir la implementación de una política de bienestar que se refiera, entre otras cosas, a cómo promueve la escuela los alimentos frescos y producidos en la localidad en las comidas y actividades de clase. Entre los conceptos científicos se encuentran el ciclo vital de los organismos, la estructura y propiedades de la materia, el clima, las estaciones, el tiempo, la luz y la sombra.
Head Start (Ver la lista completa de estándares de desempeño, resultados del aprendizaje de la primera infancia y actividades contenidos en el informe Growing Head Start Success with Farm to Early Care and Education aquí).	Subparte D: Servicios de programas de salud 1302.46: Servicios de apoyo de salud, nutrición y salud mental a la familia. Subdominio: autorregulación cognitiva (función ejecutiva). Meta IT-ATL 3. El niño se mantiene enfocado y sostiene la atención con apoyo. Subdominio: creatividad. Meta IT-ATL9. El niño demuestra su imaginación en los juegos y en las interacciones con los demás. Subdominio: relaciones con otros niños. Meta IT-SE5. El niño imita y participa en juegos con los demás niños. Subdominio: motricidad gruesa. Meta IT-PMP 4. El niño demuestra un uso eficaz y eficiente de los músculos grandes para explorar el entorno.	Compras: comparta información sobre los recursos de la comunidad que ayudan a las familias a comprar alimentos saludables producidos en la localidad, como una lista de mercado de productores que acepten SNAP u ofrezcan incentivos de SNAP. Educación: conéctese con los socios de la comunidad para clases de cocina interactivas que destaquen los alimentos locales y asequibles de estación. Los niños participan activamente en actividades de plantar de múltiples pasos lideradas por un adulto que van desde cavar un hoyo en la tierra a plantar semillas, cubrirlas y regarlas. Los niños usan bloques y recursos manuales para "construir" jardines e imitar el crecimiento de las plantas. Los niños trabajan juntos en el jardín para lograr una meta común, como plantar una plántula o regar las plantas. Los niños siguen instrucciones y responden utilizando vocabulario específico sobre cocinar (p. ej., revolver, hornear, cortar, medir), trabajar en el jardín (p. ej., planta, suelo, cultivar, hoja, agua) o demás actividades relacionadas con los alimentos. Haga que los niños ayuden a llevar las herramientas de jardinería al espacio del jardín, exploren diferentes superficies y se desplacen en torno a los canteros.



NATIONAL
FARM to SCHOOL
NETWORK

Farm to ECE y Head Start: una armonía natural

Farm to Early Care and Education ofrece beneficios que van en línea con las metas y prioridades de la comunidad de cuidados y educación para la primera infancia, con una fuerte adecuación a las áreas de prioridad de Head Start, lo que incluye un énfasis en las oportunidades de aprendizaje basadas en la experiencia, la participación de los padres y la comunidad, y la salud y bienestar de los niños, familias y cuidadores para toda la vida.

Para hacer que les resulte aún más fácil a las partes interesadas de Head Start implementar Farm to ECE, la Red Nacional de Farm to School elaboró el folleto [*Growing Head Start Success with Farm to Early Care and Education*](#) (Potenciar el éxito de Head Start con Farm to Early Care and Education). Este nuevo recurso integral apunta a promover la comprensión entre las partes interesadas de Head Start de cómo Farm to ECE apoya el logro de los estándares de desempeño del [*programa Head Start*](#) y contribuye a los indicadores de aprendizaje y desarrollo esbozados en el marco de los resultados de aprendizaje de la primera infancia de Head Start. El folleto contiene tablas claras y fáciles de leer que se adecuan directamente a los estándares de desempeño de programas y el marco de los resultados de aprendizaje de la primera infancia de Head Start, con actividades específicas de Farm to ECE a partir de los tres elementos centrales de compras locales, jardinería y alimentos, y educación en agricultura y nutrición. El recurso también ofrece tres perfiles de programas Head Start que marcan el camino en el abordaje de los estándares de desempeño y aprendizaje con Farm to ECE y sus consejos para integrar Farm to ECE a Head Start.

Mediante la promoción amplia de este recurso, esperamos que incluso más programas Head Start elijan Farm to ECE para cumplir con los estándares de programas y aprendizaje, mientras proporcionan a los niños, familias y comunidades la infinidad de beneficios que Farm to ECE tiene para ofrecer. Para profundizar en este nuevo recurso y encontrar formas de participar en Farm to ECE, visite la página de inicio de [*Farm to ECE de la Red Nacional de Farm to School*](#) (NFSN). La NFSN ofrece capacitación adicional, apoyo personalizado y herramientas para su organización en modalidad de consulta.

Para saber más, comuníquese con Lacy Stephens, asociada de Farm to Early Care and Education, por la dirección de correo electrónico lacy@farmtoschool.org.



Lista de libros de Farm to Child

Estos son algunos de nuestros libros favoritos sobre cultivar, cocinar y degustar alimentos. Seleccionamos textos que presentan personajes de grupos raciales y étnicos subrepresentados, muchos de los cuales fueron escritos por personas de color.

Cultivar

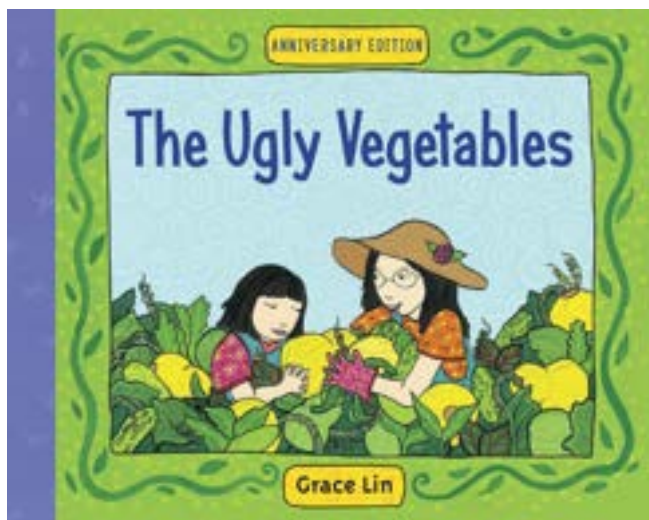
- » In My Garden, de National Geographic Kids
- » My Garden, de Kevin Henkes
- » Lenny In The Garden, de Ken Wilson-Max
- » Green Green: A Community Gardening Story, de Marie Lamba, Baldev Lamba
- » What's In The Garden?, de Marianne Berkes
- » Grandma Lena's Big Ol' Turnip, de Denia Lewis Hester
- » Lola Plants A Garden, de Anna McQuinn
- » How a Seed Grows, de Helene J. Jordan
- » Little Seeds (My Little Planet), de Charles Ghigna
- » From the Garden, de Michael Dahl
- » Up, Down, Around, de Katherine Ayres
- » One Bean, de Anne Rockwell
- » The Carrot Seed, de Ruth Krauss
- » City Green, de DyAnne DiSalvo-Ryan
- » The Ugly Vegetables, de Grace Lin
- » Plant A Little Seed, de Bonnie Christensen
- » The Tiny Seed, de Eric Carle
- » Our Community Garden, de Barbara Pollak
- » Planting a Rainbow, de Lois Elhert
- » The Apple Tree (inglés y cherokee), de Sandy Sharp-Thee
- » Seed Magic, de Jane Buchanan
- » Rainbow Stew, de Cathryn Falwell
- » Fresh-picked Poetry: A Day At The Farmers' Market, de Michelle Schaub

Cocinar y degustar

- » Plants Feed Me, de Lizzy Rockwell
- » Before We Eat, de Pat Brisson
- » Mealtime (Toddler Tools), de Elizabeth Verdick
- » Let's Eat! ¡A Comer!, de Pat Mora
- » Lenny Has Lunch, de Ken Wilson-Max
- » I Can Eat a Rainbow, de Annabel Karmel
- » Eating the Alphabet, de Lois Elhert
- » Everybody Cooks Rice, de Norah Dooley
- » Everybody Bakes Bread, de Norah Dooley
- » Everybody Serves Soup, de Norah Dooley
- » Everybody Brings Noodles, de Norah Dooley
- » Kitchen Dance, de Maurie J. Manning
- » Full, Full, Full Of Love, de Trish Cook
- » The Sandwich Swap, de Rania, reina consorte de Jordania, esposa del rey Al Abdullah
- » Dim Sum for Everyone, de Grace Lin
- » No Kimchi for Me!, de Aram Kim
- » Babies Can't Eat Kimchee!, de Nancy Patz
- » Too Many Tamales, de Gary Soto
- » A Season For Mangoes, de Regina Hanson
- » Bee-bim Bop!, de Linda Sue Park
- » Lailah's Lunchbox: A Ramadan Story, de Reem Faruqi
- » Sweet Potato Pie, de Kathleen D. Lindsey
- » Hungry Johnny, de Cheryl Kay Minnema
- » Auntie Yang's Great Soybean Picnic, de Ginnie Lo

Otros

- » Green Is A Chile Pepper: A Book Of Colors, de Roseanne Greenfield Thong
- » Round Is a Tortilla: A Book of Shapes, de Roseanne Greenfield Thong
- » Round is a Mooncake: A Book of Shapes, de Roseanne Greenfield Thong
- » Fruits: A Caribbean Counting Poem, de Valerie Bloom



Canciones sobre jardines y alimentos

A los niños pequeños les encantan las canciones. Estas son algunas melodías divertidas y sencillas. Vea si puede crear algunas canciones sobre alimentos y jardinería con sus estudiantes.

Dirt Made My Lunch

*Dirt made my lunch,
Dirt made my lunch.
Thank you Dirt, thanks a bunch,
For my salad, my sandwich
My milk and my munch 'cause
Dirt, you made my lunch.*

Crédito: Banana Slug String Band (para escuchar la melodía, hacer clic aquí:
bananaslugsbands.bandcamp.com/track/dirt-made-my-lunch-3)

Planting Time

Con la melodía de: "Row, Row, Row Your Boat"

*Dig, dig, dig the earth
(hacer movimiento de cavar)
Then you plant your seeds
(hacer de cuenta que deja caer semillas)
A gentle rain
(agitar los dedos hacia abajo)
And bright sunshine
(hacer un círculo con los brazos sobre la cabeza)
Will help your flowers grow
(poner un brazo paralelo al piso y mover el otro brazo hacia arriba con los
dedos extendidos para representar una flor creciendo)*

I'll Plant A Little Seed

Con la melodía de: "I'm A Little Teapot"

*I'll plant a little seed in the dark, dark ground.
Out comes the yellow sun, big and round.
Down comes the cool rain, soft and slow.
Up comes the little seed, grow, grow, grow!*

Seeds

Con la melodía de: "Twinkle, twinkle little star"

*Dig a hole deep in the ground
Spread some tiny seeds around
Pat them down - so they will keep
They are lying fast asleep
Rain will help the seeds to grow*

Pautas sobre plantas tóxicas en un centro de cuidado infantil

Todas las plantas, sus raíces, tallos, hojas, flores y frutas pueden llegar a ser tóxicos. Por lo general, se debe ingerir la planta o parte de ella para tener una reacción, pero el solo hecho de tocarla también puede provocar una reacción.

Las plantas tóxicas están prohibidas en las áreas donde hay guarderías ocupadas por niños pequeños y lactantes. Se debe supervisar a los niños prescolares cuando están cerca de plantas tóxicas. Esta es una lista limitada de plantas específicas que pueden clasificarse como tóxicas. Si una planta no figura en esta lista, no significa que no lo sea. Cuando se plantan plantas en una guardería, es importante verificar si son tóxicas o no. En los siguientes enlaces, se pueden encontrar recursos adicionales sobre plantas tóxicas.

[https://www.rmpds.org/system/user_files/Documents/Plant%20guide%20%201-31-08%20\(1\).pdf](https://www.rmpds.org/system/user_files/Documents/Plant%20guide%20%201-31-08%20(1).pdf)

<http://www.ansci.cornell.edu/plants/index.html>

Si un niño ingiere una planta, llame a Control de Toxicología de Rocky Mountain al 1-800-222-1222.

Puede comunicarse con la agencia local de salud pública o con el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado si tiene preguntas sobre las normas y reglamentaciones que rigen la salud e higiene de las guarderías infantiles en el estado de Colorado.

Busque la información de contacto de su agencia local de salud pública en <https://cdphe.colorado.gov/public-information/find-your-local-public-health-agency>.

Comuníquese con el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE) llamando al (303) 692-3645 o por correo a cdphe_iepu@state.co.us



Flores

La siguiente tabla contiene los nombres comunes y botánicos de flores identificadas como tóxicas. Esta lista no es exhaustiva.

Nombre común	Nombre botánico
Caladio, alas de ángel (toda la planta)	Caladium bicolor
Flor cardinal (toda la planta)	Lobelia cardinalis
Higuerilla (semillas y hojas)	Ricinus communis
Narciso (toda la planta)	Narcissus
Tabaco jazmín (hojas y flores)	Nicotiana glauca
Clavellina, maravilla (raíces y semillas)	Mirabilis jalapa
Dedalera (toda la planta)	Digitalis purpurea
Dedalera (toda la planta)	Helleborus
Lirio (toda la planta)	Iris spp.
Camará, lantana, bandera española, cinco negritos (frutas verdes y hojas)	Lantana camara
Delfinio, espuela de caballero	Delphinium spp.
Lirio de los valles (toda la planta)	Convallaria majalis
Lupino (toda la planta)	Lupinus spp.
Acónito (toda la planta)	Aconitum spp.
Amapola (toda la planta)	Papaver somniferum
Galanto (bulbo)	Galanthus
Euforbio (savia lechosa)	Euphorbia spp.
Estrella de Belén (toda la planta)	Ornithogalum umbellatum
Alverjilla, guisante tangerino (semillas y vainas)	Lathyrus spp.
Tulipán (bulbos)	Tulipa

Plantas de interior

La siguiente tabla contiene los nombres comunes y botánicos de plantas de interior identificadas como tóxicas. Esta lista no es exhaustiva.

Nombre común	Nombre botánico
Aloe (la savia si se ingiere)	Aloe barbadensis miller
Anturio, lirio flamenco (toda la planta)	Anthurium andraeanum
Cala, alcatraz (toda la planta)	Zantedeschia aethiopica
Aglaonema	Aglaonema
Crotón, ricino (semillas, hojas y tallos)	Codiaeum variegatum
Corona de espina, corona de Cristo (savia lechosa)	Euphorbia milii
Caña muda, diefembaquia (toda la planta)	Dieffenbachia seguine
Oreja de elefante (toda la planta)	Colocasia
Tomate enano, tomatillo de Jerusalén (toda la planta)	Solanum pseudocapsicum
Muérdago blanco (toda la planta)	Viscum album
Filodendro (toda la planta)	Philodendron

Árboles frutales y plantas de jardín

La siguiente tabla contiene los nombres comunes y botánicos de árboles frutales y plantas de jardín identificados como tóxicos. Esta lista no es exhaustiva.

Nombre común	Nombre botánico
Damasco, chabacano (corteza, hojas, semillas, carozos)	Prunus armeniaca
Cerezo silvestre (corteza, hojas, semillas, carozos)	Prunus avium
Frijoles (cuando se comen crudos, al madurar o cerca de madurar)	Phaseolus vulgaris
Durazno, melocotón (corteza, hojas, semillas, carozos)	Prunus persica
Ciruela (corteza, hojas, semillas, carozos)	Prunus domestica
Patatas (verdes o con brotes)	Solanum tuberosum

Plantas para jardinería ornamental

La siguiente tabla contiene los nombres comunes y botánicos de plantas de interior identificadas como tóxicas. Esta lista no es exhaustiva.

Nombre común	Nombre botánico
Azalea (hojas y flores)	Rhododendron
Falsa acacia (toda la planta)	Robinia pseudoacacia
Parra virgen (bayas)	Parthenocissus tricuspidata
Boj (hojas y ramitas)	Buxus
Castaño de Indias (toda la planta)	Aesculus
Zarza ardiente (toda la planta)	Euonymus alatus
Clemátide (hojas)	Clematis
Sáuco (toda la planta)	Sambucus
Hiedra común (toda la planta)	Hedera helix
Evónimo	Euonymus
Acebo (bayas, hojas)	Ilex
Madreselva	Lonicera spp
Castaña de caballo, castaño de Indias (toda la planta)	Aesculus hippocastanum
Hortensia (hojas y brotes)	Hydrangea macrophylla
Roble (bellotas, hojas)	Quercus
Alheña (toda la planta)	Ligustrum
Azalea (hojas y flores)	Rhododendron
Baya de nieve	Symphoricarpos
Glicina (toda la planta)	Wisteria sinensis
Viburno	Virburnum

Calendario de producción agrícola de

COLORADO

Encuentre la producción agrícola de Colorado
en coloradoproduce.org

La disponibilidad aproximada se indica a continuación



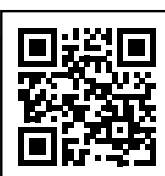
Better for you. Better for Colorado.
www.coloradoproud.org

Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Oct.	Nov.
							manzanas (se almacenan hasta 1 marzo)
			damascos				
			rúcula, mostaza, rábanos, nabos				
	espárragos						
				betabel / remolacha			
				pimiento morrón			
				brócoli y coliflor			
				col / repollo			
				melón cantalupo			
				zanahorias (se almacenan hasta abril)			
				apio			
				acelga, col china, coles, kale			
			tomates cherry				
				chiles			
				pepinos (todo el año)			
				berenjena			
				uvas			
				frijoles			
				hierbas frescas cortadas (todo el año)			
				melón verde			
				lechuga (hoja, cabeza y mezcla para ensalada)			
				hongos (todo el año)			
				cebollas y ajo			
				duraznos			
				peras			
				ciruelas			
				papas (todo el año)			
				calabazas			
				frambuesas			
				calabacín de verano			
				espinaca			
				fresas			
				maíz dulce			
				tomates (todo el año)			
				sandía			
							calabacín de invierno

Facebook.com/CFVGA

Copyright 2017 CFVGA

Todos los derechos reservados.





United States
Department of
Agriculture

Food and
Nutrition
Service

3101 Park
Center Drive
Alexandria, VA
22302-1500

DATE: March 13, 2015

MEMO CODE: CACFP 11-2015

SUBJECT: Local Foods in the Child and Adult Care Food Program with Questions and Answers

TO: Regional Directors
Special Nutrition Programs
All Regions

State Directors
Child Nutrition Programs
All States

The purpose of this memorandum is to provide guidance on the incorporation of local foods and agriculture-based curriculum in early childhood education and care settings. The memorandum also clarifies policies in the recently published *FNS Instruction 796-2, Revision 4, Financial Management in the Child and Adult Care Food Program (CACFP)* relevant to local food production and procurement. Finally, this memorandum includes questions and answers regarding procuring local food for use in the CACFP, growing food for use in CACFP, and donations.

The Healthy, Hunger-Free Kids Act (HHFKA) of 2010 amended the Richard B. Russell National School Lunch Act to expand the purpose of the CACFP to “provide aid to child and adult care institutions and family or group day care homes for the provision of nutritious foods that contribute to the wellness, healthy growth, and development of young children, and the health and wellness of older adults and chronically impaired disabled persons” [42 USC 1766(a)(1)(A)(ii)]. Further, Section 243 of the HHFKA established a Farm to School Program at the Department of Agriculture (USDA) to increase the availability of local foods in schools and institutions. FNS continues to provide grants and technical assistance to implement Farm to School programs that improve access to local foods in the Child Nutrition Programs, including CACFP.

The incorporation of local food and agricultural education into CACFP can play an important role in creating and promoting a healthy environment. There is a well-established and growing public interest in supporting local and regional food systems by purchasing these foods and incorporating agricultural-based curriculum and activities into early childhood education and care. Program administrators and partners are therefore encouraged to use local food as a means to enhance CACFP operations.

The recently issued *FNS Instruction 796-2, Revision 4, Financial Management of the CACFP*, now categorizes costs associated with growing food that will be used in the CACFP, either as part of the meal service or for activities related to nutrition education to

AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER

food service staff, as allowable. These costs may include seeds, fertilizer, labor, plot rental, etc. Institutions are subject to 7 CFR Part 226.22 and therefore must conduct all procurements in accordance with 2 CFR Part 200.317-326. These procurement standards must be followed regardless of dollar amount, meal served or purchasing frequency. Facilities, such as day care homes and sponsored centers are encouraged to purchase in a way that promotes open and fair competition. For more information, see <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/796-4.pdf>.

State agencies are reminded to distribute this information to Program operators immediately. Program operators should direct any questions regarding this memorandum to the appropriate State agency. State agency contact information is available at <http://www.fns.usda.gov/cnd/Contacts/StateDirectory.htm>. State agencies should direct questions to the appropriate FNS Regional Office.

Original Signed

Angela Kline
Director
Policy and Program Development Division
Child Nutrition Programs

Attachment

Preguntas y respuestas sobre el consumo de alimentos producidos en la localidad en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

A. General

1. ¿Qué es Farm to School o Farm to Preschool?

El término “Farm to School” comprende los esfuerzos para que las cafeterías ofrezcan alimentos producidos en la localidad o región, así como las actividades de aprendizaje práctico y la integración de la educación sobre alimentación en el plan de estudios habitual basado en estándares. Farm to Preschool, la incorporación de estas actividades en el entorno de los cuidados y educación para la primera infancia, es una excelente manera de presentarles a los niños pequeños de dónde vienen los alimentos y ayudarles a desarrollar hábitos de alimentación saludables para toda la vida.

Comprende una serie de iniciativas que pueden incluir lo siguiente:

- » comprar alimentos producidos en la localidad y en la región para las comidas reembolsables;
- » incorporar programas educativos sobre agricultura en los lugares de cuidados para la primera infancia, como Grow It, Try It, Like It (<https://www.fns.usda.gov/tn/grow-it>);
- » hacer degustaciones de alimentos producidos en la localidad;
- » participar en el programa Harvest of the Month;
- » empezar y mantener jardines para prescolares, y
- » hacer paseos a mercados de productores y granjas locales.

2. ¿Cómo y dónde pueden adquirir alimentos producidos en la localidad las instituciones del programa CACFP?

Hay muchas maneras en que las instituciones pueden incorporar la producción local a sus programas de comidas, como las compras competitivas directas a los productores por intermedio de un distribuidor o empresa de gestión de servicios de comidas o a centros de distribución de alimentos, mercados de productores y huertos. Ver la guía para comprar alimentos producidos en la localidad destinados a programas de nutrición infantil del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) para consultar descripciones detalladas de cada uno (<https://www.fns.usda.gov/cfs/procuring-local-foods>).

Un punto de partida lógico puede ser que una institución empiece a preguntar sobre el origen de los alimentos que está comprando. Es posible que algunas instituciones estén utilizando producción local y todavía no lo sepan. Las instituciones también pueden transmitir a los distribuidores y proveedores su preferencia por productos locales. Además, las ofertas de los proveedores pueden elaborarse con las características de los productos de origen local en mente; por ejemplo, especificando una variedad de manzanas en particular que sea originaria de su región, o que el producto debe entregarse dentro de las 24 o 48 horas de cosechado. Puede expresarse la preferencia por los productos de origen local, pero no como requisito en la especificación de un producto.

Las instituciones pueden utilizar la preferencia geográfica para adquirir alimentos no procesados cultivados o producidos en la localidad. La institución que hace la adquisición tiene discrecionalidad para determinar el área local a la que se aplicará la opción de preferencia geográfica (7 CFR 226.22(n)(1)). Las áreas locales no están definidas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Se puede encontrar orientación adicional sobre las preferencias geográficas en las preguntas y respuestas sobre preferencias geográficas en las adquisiciones, parte II, 9 de octubre de 2012, CACFP 02-2013, (<http://www.fns.usda.gov/procurement-geographic-preference-qas-%E2%80%93-part-ii>).

Cabe señalar que todos los bienes y servicios que adquieran las instituciones de CACFP se rigen por las normas de adquisiciones que se establecen en 7 CFR 226.22 y 2 CFR parte 200.317-326. En la Instrucción 796-2 rev. 4 del Servicio de Alimentación y Nutrición (FNS), se puede consultar más orientación sobre el procedimiento de adquisiciones (www.fns.usda.gov/sites/default/files/796-2%20Rev%204.pdf).

3. ¿Cómo pueden los centros de CACFP, como las guarderías y los centros patrocinados, comprar alimentos producidos en la localidad?

Los centros de CACFP pueden adquirir producción local de cualquier origen, como distribuidores, mercados de productores, Agricultura Respaldada por la Comunidad (CSA) y centros de distribución de alimentos y, si bien no están obligados, se los anima a comprar de una manera que promueva la competencia abierta y justa. En la Instrucción 796-2 rev. 4 del Servicio de Alimentación y Nutrición (FNS), se puede consultar más orientación sobre el procedimiento de adquisiciones (www.fns.usda.gov/sites/default/files/796-2%20Rev%204.pdf).

4. Cuando una institución le compra a un puesto de granja, a un mercado de productores, a CSA o directamente a una granja, ¿son los recibos manuscritos formas aceptables de documentar la compra?

Sí. Los recibos escritos a mano son aceptables, siempre que incluyan la fecha de la compra, el nombre del proveedor o granjero, el costo de los artículos, la cantidad y el costo total.

5. ¿Se pueden usar alimentos donados por jardines o granjas locales como parte de las comidas reembolsables?

Sí. Si bien la totalidad de los reembolsos por las comidas de CACFP deben gastarse en costos autorizados del programa de nutrición infantil, no existe requisito federal alguno que exija que todos los componentes de las comidas deban comprarse con fondos del programa o que deba gastarse un porcentaje específico del reembolso en alimentos. Está permitido que los recursos que no pertenecen al programa cubran los gastos de alimentación, siempre que no haya excedente de saldo, según lo determine la agencia del estado (*consultar Instrucción 796-2 de FNS, revisión 4, Gestión Financiera de CACFP, sección VI, D*). Las instituciones de CACFP deben llevar un registro de los tipos y cantidades de los alimentos recibidos en donación, que se examinarán como parte de los registros del servicio de alimentación durante una revisión administrativa.

6. ¿Pueden las agencias del estado usar los Fondos para Gastos Administrativos del Estado (SAE) para proporcionar ayuda técnica y de capacitación sobre este tema?

Sí. La Instrucción 781-2 de FNS prevé proporcionar asistencia técnica, educación sobre nutrición y capacitación como uso permitido de los fondos SAE, siempre que estos se utilicen para apoyar las actividades administrativas a nivel del estado. Para obtener más información sobre la utilización de los fondos SAE para apoyar al personal y las actividades de capacitación a nivel del estado, ver SP 28-2015 (el número correcto se proporcionará cuando se publique el memorando), *las preguntas y respuestas sobre el uso de los Fondos para Gastos Administrativos (SAE) y los Fondos Administrativos del Estado (SAF) para los gastos relacionados con Farm to School*, 13 de marzo de 2015 (el sitio web será actualizado cuando se publique el memorando en el sitio público).

B. Jardines y cultivo de alimentos

Esta guía para el cultivo de alimentos destinados al servicio de comidas de CACFP se ajusta a la guía entregada a las escuelas que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (NSLP) y que manejan jardines escolares. Por más información, ver SP 32-2009, *preguntas y respuestas sobre jardines escolares*, 29 de julio de 2009, (http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/SP_32-2009_os.pdf) y SP 06- 2015, *Farm to School y gastos de jardines escolares*, 12 de noviembre de 2014, (<http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/SP06-2015os.pdf>).

- 1. ¿Puede una institución o centro usar fondos procedentes de la cuenta del servicio de alimentación sin fines de lucro para comprar insumos para los jardines, como semillas, fertilizantes, regaderas, rastrillos, etc., para cultivar alimentos que se utilizarán en el servicio de alimentación?**

Sí, siempre que los productos cultivados en el jardín se usen como parte de las comidas reembolsables y para actividades de educación en nutrición. Los centros que utilicen la producción del huerto en sus comidas reembolsables de CACFP deberían documentar el peso o volumen de dicha producción.

- 2. ¿Puede una institución vender alimentos cultivados en su jardín de CACFP que fueron financiados con la cuenta de servicio de alimentación sin fines de lucro?**

Sí, siempre que los ingresos por la venta de alimentos se destinen a la cuenta del servicio de alimentación sin fines de lucro. Las instituciones o centros pueden servir la producción como parte de una comida reembolsable o venderla a la carta a los padres, en un puesto en la carretera, etc.

- 3. ¿Puede una institución o centro comprar productos a otra institución o centro que mantenga y gestione un jardín, como Future Farmers of America (FFA), que es un programa de educación agrícola para estudiantes?**

Sí. Una institución o centro puede comprar lo producido en un jardín dirigido por una organización escolar, como FFA, siempre que la documentación incluya la fecha de compra, el nombre de la organización, el costo de los artículos, la cantidad y el costo total.

- 4. ¿Se pueden utilizar los fondos recibidos para ofrecer comidas después de la escuela a población en riesgo para comprar semillas, herramientas o equipos para un jardín?**

Sí. El Programa de Comidas Después de la Escuela para Población en Riesgo es un componente de CACFP y está sujeto a las mismas normas que otros componentes del programa respecto a los alimentos de origen local.

- 5. ¿Cuánto excedente de la producción del jardín se puede usar?**

La institución o centro primero debe ver si el excedente de alimentos puede usarse para beneficio de otro programa, como el Programa de Servicio de Alimentación de Verano (SFSP) o el NSLP. Si esto no es posible, los alimentos deben venderse o donarse de conformidad con las reglamentaciones de salud y seguridad locales y del estado. Como siempre, las ganancias deben acumularse de nuevo en la cuenta de servicio de alimentación sin fines de lucro. Consultar SP 11-2012, SFSP 07-2012, orientación sobre el Programa de Donación de Alimentos en los programas de nutrición infantil, 3 de febrero de 2012, para obtener más información sobre la donación de alimentos.

C. Seguridad alimentaria

1. ¿Existen recursos para manipular en forma segura los alimentos en las cocinas?

La publicación *Ready, Set, Go! Creating and Maintaining a Wellness Environment in Child Care Centers Participating in the CACFP* (<http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=376>) del Instituto Nacional de Gestión de los Servicios de Alimentación (NFSMI) contiene mejores prácticas y herramientas de evaluación para la manipulación segura de alimentos en guarderías.

Además, se creó una publicación específica sobre productos agrícolas para el entorno escolar, y las mejores prácticas sirven para muchos centros de cuidado infantil. La publicación de NFSMI *Best Practices: Handling Fresh Produce in Schools* (<http://nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=351>), elaborada para FNS, resume las recomendaciones para manipular productos frescos en todas las etapas del proceso de producción de alimentos. Las mejores prácticas se aplican a la compra, recepción, lavado y preparación de los alimentos, higiene de manos, porciones, almacenamiento y capacitación, así como a las prácticas generales de seguridad alimentaria. Se incluyen también recomendaciones específicas para manipular melones, tomates, verduras de hoja y brotes.

El curso Produce Safety University de FNS también identifica las mejores prácticas para seleccionar, manipular y preparar los productos agrícolas para su utilización en los programas de nutrición infantil (<http://www.fns.usda.gov/food-safety/produce-safety-university>).

2. ¿Serán las buenas prácticas agrícolas (GAP) o las buenas prácticas de manipulación (GHP) un requisito para los productores que les vendan a las instituciones de CACFP?

No, las certificaciones GAP o GHP son obligatorias para vender frutas y verduras frescas directamente al Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y si el gobierno del estado o los gobiernos locales lo requieren. Los distribuidores, minoristas, instituciones o centros locales pueden tener políticas individuales relacionadas con las certificaciones GAP o GHP. Sin embargo, se recomienda su inclusión como parte de los términos y condiciones del proceso de oferta.

3. ¿Existe alguna cobertura de responsabilidad específica que los granjeros u otros proveedores de CACFP de alimentos producidos en la localidad deban tener?

No, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) no exige ninguna cobertura de responsabilidad específica a los granjeros para que estos puedan venderles a instituciones o centros de CACFP. Las instituciones, centros, estados, distribuidores, minoristas y empresas de gestión de servicios de alimentación pueden tener diferentes requisitos de cobertura de responsabilidad, siempre que estos no sean excesivos, lo que potencialmente podría restringir la competencia. Lo mejor es comunicarse con estas entidades para obtener más información.

4. ¿Qué otras normas o reglamentaciones deben cumplir los granjeros para poder venderles a instituciones o centros?

Los granjeros deben cumplir con todas las reglamentaciones federales, del estado y locales para vender sus productos dentro de los programas de nutrición infantil. Los distribuidores locales pueden tener requisitos adicionales, como auditorías de terceros o límites en el seguro de responsabilidad. Los granjeros y los compradores deberían consultar en los departamentos de salud de su localidad para asegurarse de que se cumplan los requisitos locales y del estado.

¡Comuníquese con nosotros!

Sitio web

[Haga clic aquí](#) para visitar el sitio web de Farm to Child.

Boletines de novedades

[Suscríbese](#) al boletín de novedades de CACFP, que todos los meses tiene contenido de Farm to Child.

Redes sociales

Comparta sus actividades

#COFarm2Child #CDPHE #farmtoece
#eatinggrowinglearning



COLORADO

Department of Public
Health & Environment