

Nutrition Objective

Children explore how fruits and vegetables grow from seeds or cuttings to produce edible plants. Children make and taste a lettuce wrap and plant lettuce and onion scraps.

Materials and Ingredients

butter or romaine lettuce teacher knife paper plates
snap peas cutting board
green onions tongs or spoons
low fat ranch plastic knives



NOTE: Green onion and lettuce bottoms can be grown in small cups with soil, in the school garden, or suspended in water. They will grow new tops which can be eaten.

Food Preparation

- Cut bottoms off green onions and lettuce and set aside to plant later.
- Wash lettuce leaves and green onions.
- Place all ingredients in separate serving containers.



Lesson Introduction

Question of the Day: Where do we get vegetables? (*store, farmers' markets, gardens, school, restaurants, etc.*)

Read and discuss: Gardens in Spring by Jenny Fretland VanVoorst

What are the steps for growing snap peas? (*use book to review*)

- What are the different parts of a snap pea? (*pod, seeds*)
- Did you know the whole pea pod is edible? Facilitate discussion about other vegetables that have skins we eat (*zucchini, peppers, potatoes, tomatoes, etc.*)
- Teach new vocabulary (*use picture glossary on page 23*)
- Ask children to name ways we can keep our bodies healthy (*eat fruits and vegetables, be active, limit sugar, etc.*)

TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c, 10a,b, 11q, 12a,b, 17a,b, 18a,c,

Lesson Process

- Everyone washes their hands.
- **Introduce and discuss** the ingredients for the lettuce wrap recipe.
- **Show** children lettuce, green onions, and pea pods (snap peas). Open the pea pods to find the seeds inside. *Note: the entire pea pod is edible.
 - We learned how a pea pod grows. How do you think lettuce and onions grow
 - Show children the bottoms of the lettuce and onion and tell them we will put them in water to see if they will regrow.
- **Model** cutting onions and peapods into smaller pieces; place these pieces onto a lettuce leaf and create a lettuce roll.
- Dip into dressing and taste. **Describe the recipe:** "It's cool, crunchy, and a little sweet."
- Children serve themselves and use plastic knives to cut the food into smaller bites.
- Eat together and give children time to taste and comment on the flavors and textures.

TSGOLD: 7a, 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a,

Share your Story

- Have you gardened before? What have you grown? With whom did you garden?
- What part of planting a garden looks fun to you? (*digging in the soil, watering, planting seeds, etc.*)
- What would you like to plant in a garden?

TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c, 9d, 10a,b, 11a, 12a,12b

School to Home

Send home family letters to share the fun activities children did in the classroom.

Lesson Extensions

Scrap Gardening



Scan this QR code to watch a video about scrap gardening

Materials: cups, soil, scraps from recipe (this activity can be done with just water, too)
Place soil in containers or complete this activity in your site's garden.

- **Discuss:** the scraps (bottoms of lettuce and green onions from today's recipe) and how they can be planted to grow food.
- Everyone plants a scrap; children predict what will happen.
- Water the scrap gardens and place in sunny location.
- New lettuce leaves and onion tops will grow and can be cut, rinsed, and eaten.
- For more information on gardening with children visit the Farm to ECE Guide: <https://drive.google.com/file/d/1WDRvPPjJA0huN2w2csU279PeKmPhQhwp/view>

TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 9a, 9b, 11a, 11d, 11e, 12b, 24, 37, 38



Make Believe: Life Cycle of a Peapod

- Everyone pretends to be a tiny pea seed and crouches low.
- The teacher narrates: "I am planting pea seeds. Now I'm sprinkling them with water. The sun is shining and the seeds begin to sprout. Now they are seedlings. The vines stretch to the sun and grow leaves. Oh, look! A tiny peapod is beginning to form."
- The book *Up, Down, and Around* by Katherine Ayres can be read aloud and used to support this activity.

TSGOLD: 2c, 5, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 11d, 14a, 35, 37

Physical Activity

Music and Movement

- Play song #9 "Shake Your Boom Boom" on the Happy and Healthy CD.
- Children spread out around the room or outdoor space.
- Explain to children that we are going to listen to the music and follow the directions.
- Start the music and join the children by modeling different movements. Children can help decide what movements to do based on the lyrics. Everyone can make up their own body movement for "Boom shakka lakka lakka boom!"

TSGOLD: 2c, 4, 5, 8b, 11a, 11b, 35, 37

Throwing and Catching

- Everyone stands in a circle. Teacher models many movement ideas (jumping jacks, hopping on one foot, spinning, etc.)
- Children warm-up by practicing throwing a ball overhand (small ball) or underhand (large ball).
- One child calls out a friend's name and then throws the ball to them to catch.
- The child who catches the ball picks a movement for everyone to do before throwing it to the next friend.
- Every child should have a turn to throw and catch.

TSGOLD: 2c, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 37

Physical Education: Manipulative Skills

- Throwing and catching are two skills commonly found in many children's games and activities which allow children to work on their hand/eye coordination.
- Encourage children to keep their eyes on the ball and not look away when a ball comes their way.
- For catching, use a large soft ball. For throwing, use a smaller ball that fits better into the child's palm.
- Practice throwing and catching at a short distance so children can be successful and build confidence to throw and catch from a larger distance.
- See pages 132-150 in *Encouraging Physical Activity in Preschoolers* by Steve W. Sanders for more information and activities on throwing and catching.

TSGOLD Objective 6 Demonstrates gross motor manipulative skills



Objetivo de nutrición

Los niños exploran cómo las frutas y verduras crecen a partir de semillas o brotes, para producir plantas comestibles. Los niños hacen una envoltura de lechuga y plantan los restos para cultivar nuevos alimentos.

Materiales e ingredientes

lechuga de mantequilla o romana cuchillo de maestro(a) platos desechables
guisantes/chícharos tabla para cortar
cebollas verdes pinzas o cucharas para servir
aderezo bajo en grasa cuchillos de plástico



NOTA: Los tallos de las cebollas verdes y la lechuga se pueden cultivar en vasos pequeños con tierra, en el jardín de la escuela, o suspendidos en agua. Crecerán nuevos vegetales que podrán comer

Preparación de comida

- Corte la parte de abajo de las cebollas verdes y la lechuga. Déjelos a un lado para plantarlos más tarde.
- Lave las hojas de lechuga y las cebollas verdes.
- Coloque todos los ingredientes en recipientes separados.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Dónde encontramos verduras? (tienda, mercado de agricultores, jardines, escuela, restaurantes, etc.)

Lea y discuta: *Gardens in Spring* por Jenny Fretland VanVoorst

- ¿Cuáles son los pasos para cultivar guisantes/chícharos? (revise el libro)
- ¿Cuáles son las diferentes partes de un guisante/chícharo? (vaina, semillas)
- ¿Sabías que toda la vaina de los guisantes/chícharos es comestible? Facilitar la discusión sobre otras verduras que tienen cáscaras que comemos (calabacines, pimientos, papas, tomates, etc.)
- Enseñe vocabulario nuevo (use el glosario de imágenes en la página 23)
- Pídale a los niños que nombren maneras en que podemos mantener nuestros cuerpos saludables (comer frutas y verduras, estar activos, limitar el azúcar, etc.)

TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c, 10a,b, 11q, 12a,b, 17a,b, 18a,c

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- **Presente y discutan** los ingredientes para la receta de envoltura de lechuga.
- **Muestre** a los niños la lechuga, cebollas verdes, y las vainas de guisantes/chícharos (snap peas). Abra una vaina de guisante/chícharo para encontrar las semillas dentro. *Nota: toda la vaina del guisante/chícharo es comestible.
 - *Aprendimos cómo crece una vaina de guisantes/chícharos. ¿Cómo crees que crecen la lechuga y la cebolla?*
 - Muéstrales a los niños los tallos de la lechuga y la cebolla y dígalos que los pondremos en agua para ver si vuelven a crecer.
- **Modele** cortar las cebollas y vainas de guisantes/chícharos en trozos más pequeños; coloque estas piezas en una hoja de lechuga y cree un rollo de lechuga.
- Mojen en el aderezo y prueben. **Describe la receta:** "Es fresca, crujiente y un poco dulce".
- Los niños se sirven solos y usan cuchillos de plástico para cortar la comida en bocados más pequeños.
- Coman juntos y dé a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas.

TSGOLD: 7a, 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a,

Comparte tu historia

- ¿Has cultivado antes? ¿Qué has cultivado? ¿Con quién hiciste jardinería?
- ¿Qué parte de plantar un jardín te parece divertido? (*cavar en el suelo, regar, plantar semillas, etc.*)
- ¿Qué te gustaría plantar en un jardín?

TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c, 9d, 10a,b, 11a, 12a,12b

De la escuela a la casa

Envíe cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensiones de la lección

Cultivando verduras con restos



Escanee este código para ver un video sobre como cultivar verduras con restos

Materiales: vasos, tierra, restos de los vegetales (esta actividad también se puede hacer solo con agua)

Coloque la tierra en recipientes o complete esta actividad en el jardín de su sitio.

- Conversen: los restos (tallos de lechuga y cebollas verdes de la receta de hoy) y cómo se pueden plantar para cultivar alimentos.
- Todos plantan un resto/tallo. Los niños predicen lo que sucederá.
- Riegue los cultivos y colóquelos en un lugar soleado.
- Las nuevas hojas de lechuga y las nuevas cebollas crecerán y se pueden cortar, enjuagar y comer.
- Para más información sobre jardinería con niños visite Farm to ECE Guide: (sitio en Inglés)

<https://drive.google.com/file/d/1WDRvPPjJA0huN2w2csU279PeKmPhQhwp/view>

TSGOLD: 7a, 8a, 8b, 9a, 9b, 11a, 11d, 11e, 12b, 24, 37, 38



Jugado con la imaginación: Ciclo de vida de un guisante

- Todos fingen ser una pequeña semilla de guisante/chícharo y se agachan.
- La maestra narra: "Estoy plantando semillas de guisantes/chícharos. Ahora los estoy rociando con agua. El sol brilla y las semillas comienzan a brotar. Ahora son plántulas. Las ramas se extienden hasta el sol y crecen hojas. ¡Mira! Un pequeño guisante/chícharo está empezando a formarse".
- El libro Up, Down, and Around por Katherine Ayres se puede leer en voz alta y se utiliza para apoyar esta actividad.

TSGOLD: 2c, 5, 7a, 8a, 8b, 11a, 11e, 11d, 14a, 35, 37

Actividad física

Musica y movimiento

- Escuchen la canción #9 "Shake Your Boom Boom" en el CD de Happy and Healthy. (Canción en Inglés)
- Los niños se extienden alrededor del salón de clases, o espacio al aire libre.
- Explique a los niños que vamos a escuchar la música y seguir las instrucciones.
- Comience la música y únase a los niños modelando diferentes movimientos. Los niños pueden ayudar a decidir qué movimientos hacer basándose en las letras. Todos pueden inventar su propio movimiento corporal para "Boom sha k ka lakka lak ka ka boom!"

TSGOLD: 2c, 4, 5, 8b, 11a, 11b, 35, 37

Lanzar y atrapar

- Todos forman un círculo. El maestro modela muchas ideas de movimiento (saltos de tijera, saltar en un pie, girar, etc.)
- Los niños practican lanzar una pelota por encima (pelota pequeña) o por debajo (pelota grande).
- Un niño grita el nombre de un compañero y luego le lanza la pelota para que la atrape
- El niño que atrapa la pelota elige un movimiento para que todos lo hagan antes de lanzarlo al siguiente compañero.
- Cada niño debe tomar un turno para lanzar y atrapar.

TSGOLD: 2c, 6, 7a, 8a, 8b, 11a, 37

Educación física: habilidades de manipulación motora gruesa

- Lanzar y atrapar son dos habilidades que se encuentran comúnmente en muchos juegos y actividades para niños que permiten a los niños trabajar en coordinación mano/ojo.
- Anime a los niños a mantener sus ojos en la pelota y no mirar hacia otro lado cuando una pelota viene hacia ellos.
- Para atrapar, usen una pelota blanda y grande. Para lanzar, tenemos una pelota más pequeña que cabe mejor en las manos de los niños.
- Practique lanzar y atrapar a corta distancia para que los niños puedan tener éxito y desarrollen confianza para lanzar y atrapar desde una distancia mayor.
- Vea paginas 132-150 en *Encouraging Physical Activity in Preschoolers* por Steve W. Sanders (libro en Inglés) para más información y actividades sobre lanzar y atrapar.

TSGOLD Objective 6 Demonstrates gross motor manipulative skills



Para actividades adicionales, canciones e información, visite <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>

ECE Family Letter

Grow a Vegetable



Children enjoy helping in the kitchen. When children help prepare foods, they are more likely to try them. Butter knives and plastic knives provide a safe way for children to cut fruits and vegetables. Rinsing fruits and vegetables is another fun and safe activity for children. How might your child help prepare foods at home?



Lettuce Roll

Ingredients:

- 1 head romaine lettuce or butter lettuce, (bottom removed but save for a fun activity)
- diced tomatoes
- diced green onions (save the bottoms to plant)
- thinly sliced radishes
- low-fat salad dressing

Directions:

1. Everyone washes hands.
2. Place chopped vegetables inside lettuce leaves.
3. Roll the leaves.
4. Dip in dressing and enjoy.

*Adjust ingredients depending on allergies and food preferences.

For more information on scrap gardening (link in English):



Many scraps from vegetables can be planted and will produce an edible product. Simply plant them in soil or put them in water and place them in a sunny window; you can also plant them outdoors in a garden or pot.

- Plant these bottoms: green onion, romaine lettuce, and celery.
- Plant these tops to regrow the leaves which are edible: carrot, parsnip, beet, and turnip.
- Place herb leaves like basil and cilantro in water to grow new plants.



Gardening Tips



Children who garden are more likely to try the foods they grow.

★SNAP benefits can be used to purchase food producing seeds (link in English):

<https://www.snapgardens.org/snap-participant/>

- You don't need a large yard to garden! Small pots on patios or decks can be great places to grow some favorite vegetables.
- These are large seeds which are good for little hands: peas, beans, nasturtiums (flower and stems are edible), sunflowers, and squash.
- Small seeds can be mixed with sand in a cup and sprinkled on soil.
- These plants grow well in pots: tomatoes, herbs, peas, squash, lettuce and salad greens, arugula, hot and sweet peppers, cucumber, radish and eggplant.

Scan the QR code to learn more about gardening with children (link in English):

Carta Familiar

Cultivar una Verdura



Los niños disfrutan ayudando en la cocina. Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, es más probable que los prueben. Los cuchillos para mantequilla y los cuchillos de plástico son una forma segura para que los niños corten frutas y verduras. Enjuagar las frutas y verduras es otra actividad divertida y segura para los niños. ¿Cómo podría su hijo(a) ayudar a preparar los alimentos en casa?



Rollo de Lechuga

Ingredientes:

- 1 Cabeza de lechuga romana, o lechuga de mantequilla. Remueva el tronco y guárdelo para una actividad divertida)
- Tomates picados
- Cebollas de rabo picadas (guarde la parte de abajo para plantarlas)
- Rábanos en rebanadas delgadas
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Pongan todos los vegetales picados dentro de la hoja de lechuga
3. Enrollen la hoja
4. Sumerjan en el aderezo y disfruten

**Ajuste los ingredientes dependiendo en sus preferencias y alergias*

Para mas información acerca de plantar restos de vegetales (enlace en Inglés):



Muchos restos vegetales pueden ser plantados y producirán vegetales comestibles. Simplemente plántelos en tierra y coloquelos en una ventana soleada. También los puede plantar afuera en el jardín o en una maceta.

- Plante la parte de abajo de estos vegetales: cebolla verde, lechuga romana, apio.
- Plante la parte de arriba de estos vegetales para que crezcan las hojas verdes que son comestibles: zanahoria, chirivía, betabel, y nabo.
- Ponga hojas de hierbas como albahaca y cilantro en agua para cultivar nuevas plantas.



Ideas para jardinería



¿Sabía usted que es más probable que los niños que cultivan un jardín es más probable que quieran probar los alimentos que cultivan?

★Beneficios del programa de SNAP pueden ser usados para comprar semillas que producirán comida (enlace en Inglés):

<https://www.snapgardens.org/snap-participant/>

- ¡No necesita un jardín grande! Macetas pequeñas en el patio o balcón pueden ser lugares ideales para cultivar algunas de sus verduras favoritas.
- Estas son semillas grandes, que son buenas con manos pequeñas: chícharos, frijoles, beans, capuchinas (la flor y los tallos son comestibles), y calabazas.
- Semillas pequeñas pueden ser mezcladas con arena en una taza y esparcidas encima de tierra para sembrar.
- Estas plantas crecen bien en macetas: tomates, hierbas, chícharos, calabazas, lechuga y hojas verdes para ensalada, rúcula, chiles picantes y pimientos, pepinos, rábanos y berenjena.

Escaneé el código QR para aprender más sobre jardinería con niños (enlace en Inglés):