

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Sembrando en casa

Grados 3-4

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Querido Padre,

Su hijo ha estado aprendiendo acerca de las frutas y vegetales. Muchos vegetales pueden ser sembrados en un huerto en casa. El huerto es un lugar apropiado para enseñarle a su hijo/a sobre alimentos nuevos. Casi todos los niños se emocionan con las frutas y vegetales que ellos sembraron.

El sembrar sus propios vegetales es una forma de ahorrar dinero. Muchos vegetales pueden sembrarse en semillas. Si no ha plantado un huerto antes, empiece con dos o tres diferentes clases de vegetales.

El sembrar es también una manera de pasar tiempo juntos como familia. Trabajando en el huerto es un gran ejercicio. Usted utiliza diferentes músculos cuando está sembrando, al cultivar el suelo, al sacar la mala hierba o al recoger los vegetales ya cuando están listos.

A Algunos vegetales les gusta el calor

Algunos vegetales crecen mejor cuando el tiempo está frío. A otros les gusta el calor. Algunas cosechas de temporadas frías crecen mejor al principio de la primavera o en el otoño. Las cosechas de temporadas cálidas crecen mejor en el tiempo de calor en el verano.

Siembre cosechas para ensaladas tales como la lechuga, cebolla, rábano y espinaca entre marzo y abril. También puede sembrar estos vegetales a finales de agosto principios de septiembre para cosecharlos en otoño.

El ejote o habichuela tierna, el quingombó (okra), el pepino, el melón de pulpa anaranjada, la sandía y el calabacín puede sembrarlos en mayo. Los tomates y los pimientos no pueden tolerar temperaturas a nivel de congelación (bajo 30 grados F). Espere a que el tiempo de escarcha haya pasado (usualmente a finales de abril principios de mayo) antes de plantar estos vegetales en su huerto.

Huerto de vegetales en Kansas

Muchos vegetales pueden sembrarse en un huerto en la casa. Aquí mencionaremos algunos vegetales que crecen muy bien en Kansas.

- Hojas de lechuga
- Cebollas
- Pimientos
- Rábanos
- Quingombó (okra)
- Ejotes o habichuelas tiernas
- Melones de pulpa anaranjada
- Pepinos
- Calabacines
- Camote o batata
- Tomates
- Espinacas



Diferentes vegetales suplen diferentes nutrientes. Es por eso que debe sembrar y consumir una variedad de vegetales diariamente. Mi Pirámide nos recuerda a "Variar nuestros Vegetales"

Padres e Hijos,
Muchos de los vegetales pueden sembrarse en un huerto en Kansas.
Mira abajo en esta lista y circula los que tu quisieras sembrar en tu huerto.

Puedes sembrar un sin número de diferentes vegetales en el huerto en casa. Algunos de ellos están escondidos en este palabragrama. Encuentra los vegetales enlistados aquí y enciérralos en un círculo.

remolacha	brócoli	repollo	a o h ó p i u e o e p s
melón de pulpa	zanahorias	coliflor	n a f r i j o l e s a e
anaranjada			g s a o m n ó s t p c t
pepino	berenjena	lechuga	a a l n e i j p p o a q a n
quingombó	cebolla	guisantes	g l i r e i m p s u l a
pimientos	papas	rábanos	u o z a n a h o r i a s
espinaca	calabacín	maíz dulce	h c b a t l e í o n b i
batata o camote	tomates	sandía	c i c e o l p o b g a u
			e a s l s o í o b o c g
			l a o p l b t g u m í i
			o l l o p e r o s b n s
			a r b r ó c c o l i ó e a

frijoles	zanahorias	cebolla
pimientos	calabacín	brócoli
tomates	quingombó	papas
repollo	lechuga	guisantes
espinaca		

Puedes encontrar más información sobre hortaliza en Kansas en la página de Internet de Kansas State Research & Extension al: www.oznet.ksu.edu. Presiona en "Lawn and Garden".

