

Semana 4



Estimados padres de familia,

Esta semana los estudiantes están aprendiendo más sobre las necesidades tanto de las plantas como de las personas. Aprendimos cómo seleccionar un sitio del jardín o huerta que ayudará a proveer lo que las plantas necesitan. Para las personas, aprendimos que comer una variedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios nos ayuda a satisfacer nuestras necesidades.

Iniciando una huerta de verduras

¿Quiere sembrar una huerta pequeña en su hogar? Nuestra clase evaluó y seleccionó la mejor ubicación de la escuela que lograría satisfacer las necesidades de nuestras plantas. Usted puede hacer lo mismo cerca de su casa. Encuentre un lugar que hará lo siguiente:

- *Suficiente luz solar.* Las huertas de verduras necesitan por lo menos 6 horas de luz solar al día.
- *Una fuente de agua cerca.* Hará más fácil el poder regar la huerta cuando se seque.
- *Tierra buena y con buen drenaje.* Es posible que ya tenga un área con tierra buena. Si no, puede mejorar un área mediante la adición de tierra o la creación de una cama (o tablón) elevado. O bien, puede sembrar verduras en una maceta con tierra negra.

Para más información sobre cómo iniciar una huerta pequeña, visite www.jmgkids.us/LGEG.

Comiendo una variedad de verduras y frutas

Nuestra clase también aprendió sobre diferentes grupos de alimentos. Hemos aprendido que para vivir, crecer, aprender y jugar, nuestras mentes y cuerpos necesitan diferentes tipos de nutrientes. La única manera de obtener todos estos nutrientes es comiendo una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios.

¡Gracias por su interés! Para más información sobre nuestro proyecto Aprende, Cultiva, Come & ¡Vamos! y las cosas que su familia puede hacer en casa, visite www.jmgkids.us/LGEG.

¡Asegúrese de buscar la carta de actualización de la próxima semana!

Atentamente,

Si quiere escuchar más acerca de nuestras lecciones. Quizás quiera pedirle a su niño que empareje los grupos de alimentos con los ejemplos de los alimentos en el grupo:

Grupo Alimenticio	
Verduras	bok choy
Frutas	pan
Cereales	brócoli
Proteína	melón
Lácteos	coliflor
	cereal
	queso
	pollo
	galletas
	pescado
	uvas
	hamburguesas
	helado
	kiwi
	lechuga
	leche
	cacahuates
	frijoles pintos
	arroz
	pasta
	fresas
	sandía
	yogur

(Haga que su niño dibuje líneas que unen la comida al grupo correcto.)

