

¡BIENVENIDOS AL JARDÍN DE JAN!



¡Hola! Soy Barry, la mascota
de North Texas Food Bank.
¡Acompáñame en mis aventuras
en el jardín de Jan!



Libreta de Actividades

¡Acompáñanos en el jardín de aventuras y diversión!

El Jardín de Jan

El banco de alimentos, North Texas Food Bank (NTFB), se complace en compartir el Jardín de Jan contigo. El Jardín de Jan, patrocinado por la familia Perot, está localizado en Plano, Texas. Con sus abundantes flores, hierbas finas, frutas y verduras, el Jardín de Jan es un invaluable recurso para educar a la siguiente generación la importancia de las frutas y verduras en nuestra dieta y sobre cómo crecen. El consumo de frutas y verduras ayudan a los niños en su crecimiento y salud. También ayudan a mejorar su desempeño en la escuela.

El Jardín de Jan fue creado para honrar la memoria de Jan Pruitt, quien fungió como presidente ejecutivo de North Texas Food Bank de 1997 a 2016. Jan ayudó combatir el hambre de miles de niños y personas de escasos recursos. Gracias a sus esfuerzos, hoy día, North Texas Food Bank distribuye más de 342,000 comidas diariamente.

North Texas Food Bank

North Texas Food Bank, abrió sus puertas en 1982, cuando un grupo de visionarios se percató del exceso de alimentos que se desperdiciaban en los supermercados. Ese año, rescataron más de 400,000 libras de alimentos que distribuyeron a familias de escasos recursos.



Jan Pruitt (1953-2017)
Presidente Emérita de North Texas Food Bank

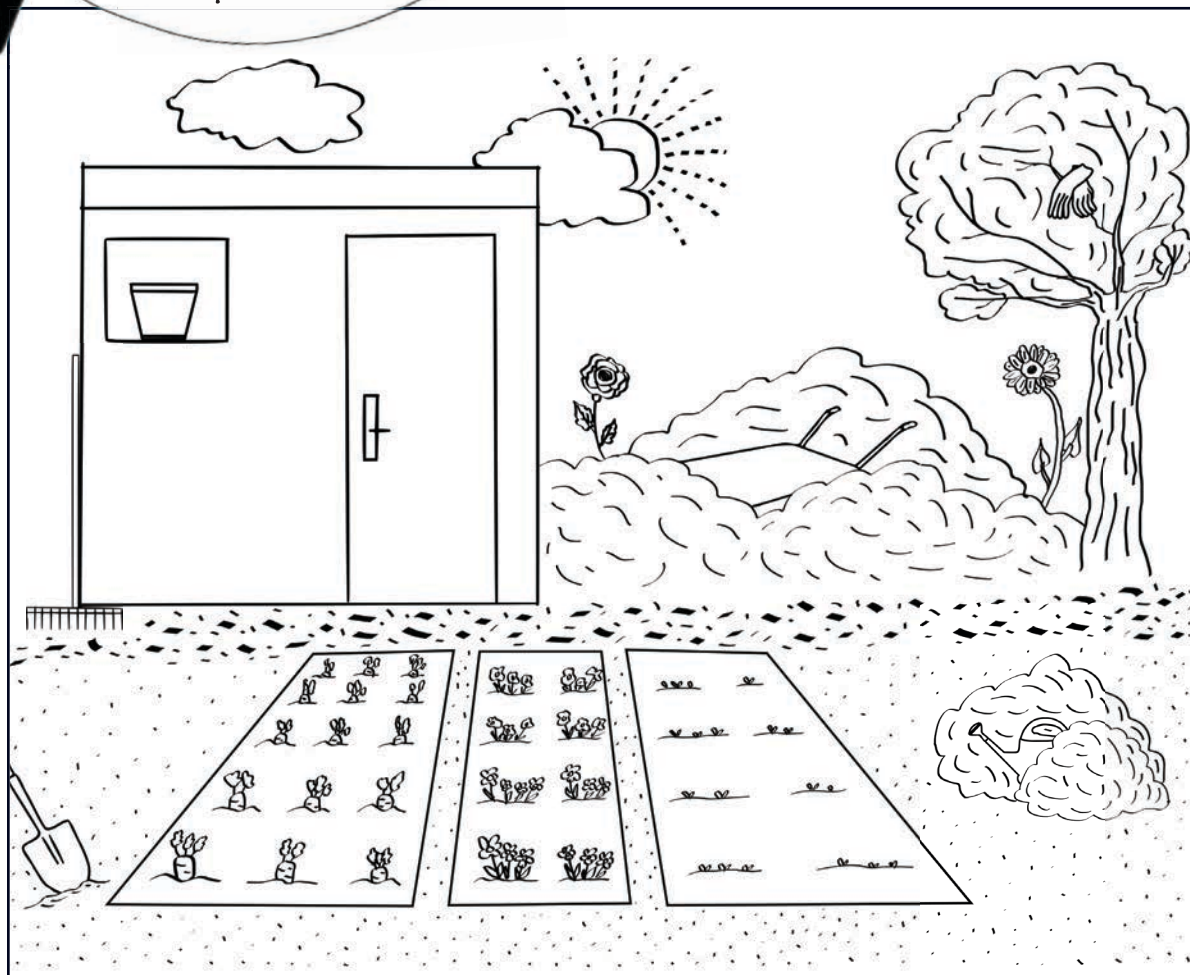
NTFB distribuye más de 100 millones de comidas con la ayuda de voluntarios y más de 200 socios. Cerca de 35% de los que reciben alimentos son niños.

Si deseas colaborar y ayudar a NTFB a alcanzar su meta, o enterarte de todos los detalles, acude a ntfb.org.



BARRY DICE QUE...
Para cultivar esta hortaliza,
hay que usar herramientas.
¿Cuántas puedes encontrar?

¿Cuántas herramientas para cultivar
puedes encontrar en esta hortaliza?



Herramientas para cultivar



Guantes



Maceta



Rastrillo



Pala



Regadera

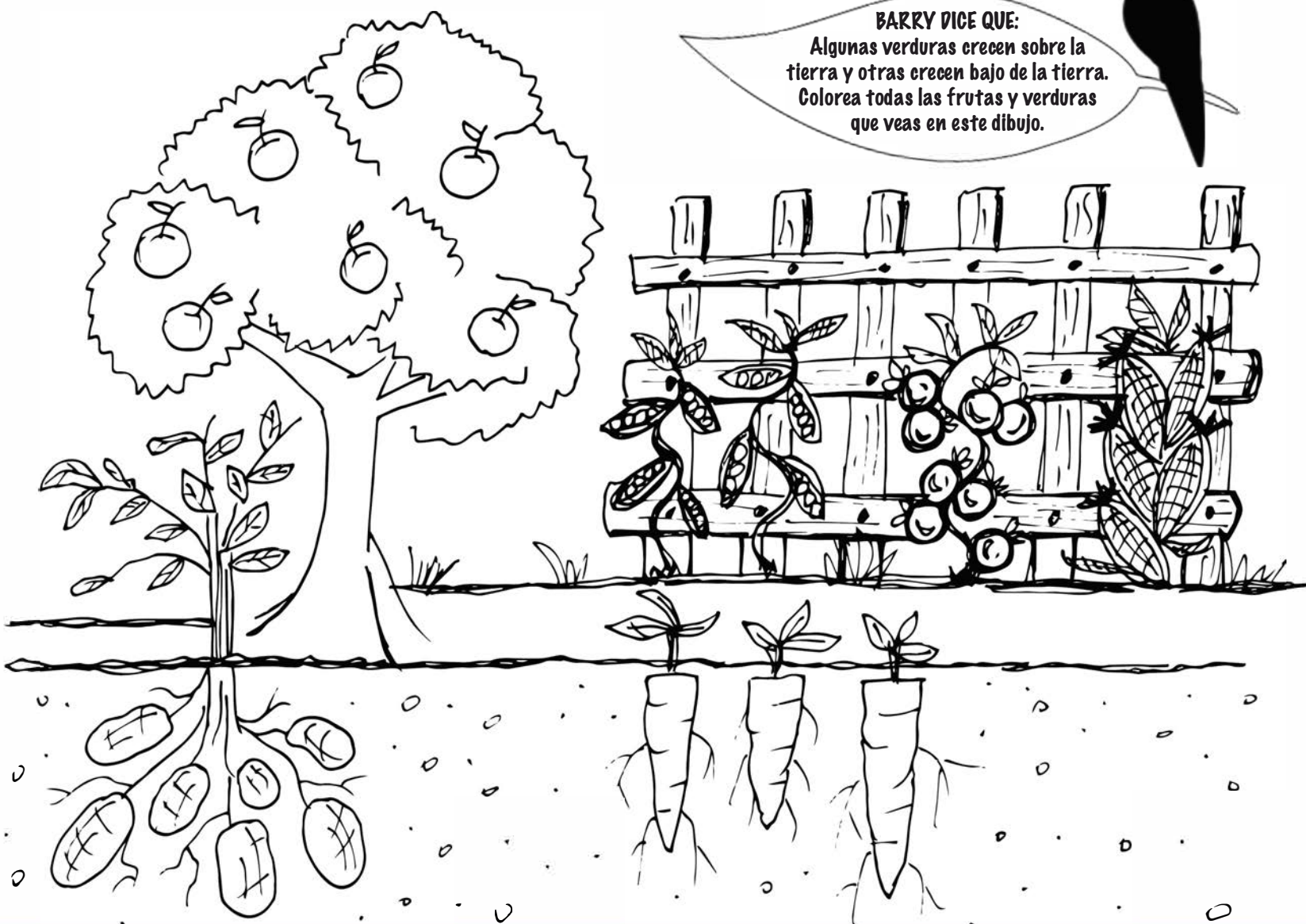


Carretilla

¿Dónde crecen las frutas y verduras?



BARRY DICE QUE:
Algunas verduras crecen sobre la tierra y otras crecen bajo de la tierra.
Colorea todas las frutas y verduras que veas en este dibujo.



Anota el lugar donde cada fruta y verdura crece: arriba o debajo de la tierra.



Manzana



Maíz



Zanahoria



Papas



Chícharos



Tomates

Las Estaciones del Año

Las frutas y verduras están en su punto (maduras y más sabrosas) cuando te las comes en su estación. Recorta el círculo con las estaciones del año y los cuadros con frutas y verduras. Pégalas dentro de su estación, cuando están más sabrosas.

Primavera

- Espinacas
- Manzana
- Papas
- Coles de Bruselas
- Pera

Verano

- Sandía
- Naranja
- Tomate
- Fresa

Otoño

- Pimiento

Invierno

- Rábano
- Chícharos

BARRY DICE QUE...
Si comes frutas y verduras en su estación, no sólo ahorras dinero, sino que te las comes cuando están más sabrosas

¿Sabías qué?
La palabra Calabaza quiere decir "melón grande", y como tiene semillas, técnicamente es una fruta.

SOPA DE LETRAS: Encuentra las verduras



BARRY DICE...

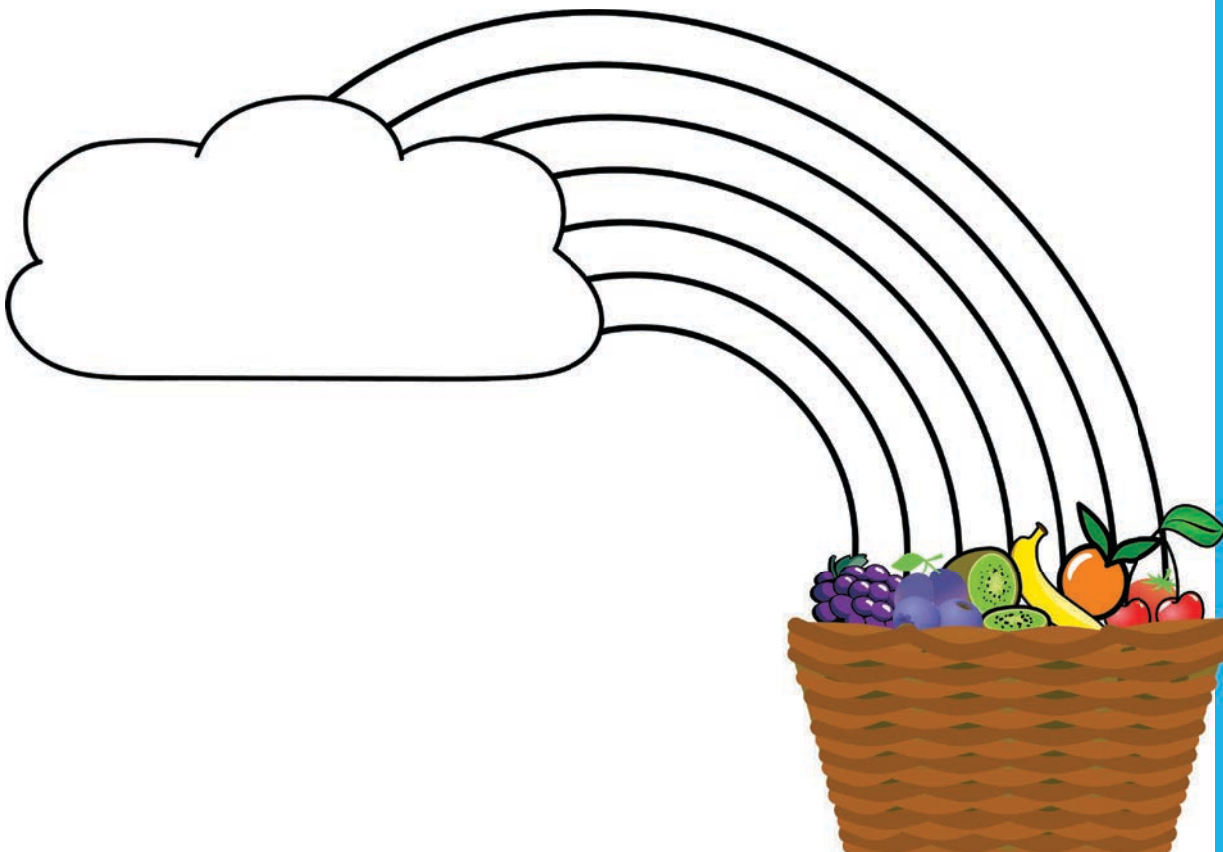
En este cuadro, hay verduras que se esconden. Las palabras pueden ir de arriba a abajo, abajo arriba, en diagonal o de lado a lado.

C	K	E	C	L	M	G	Y	J	B
A	C	Q	O	U	Q	A	R	X	R
L	E	C	H	U	G	A	Í	S	Ó
A	V	T	O	M	A	T	E	Z	C
B	O	M	W	L	P	A	P	A	O
A	E	S	P	I	N	A	C	A	L
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	I
A	C	H	Í	C	H	A	R	O	S

LECHUGA
PAPA
BRÓCOLI
CALABAZA
CHÍCHAROS
ESPINACAS
TOMATE
ZANAHORIA
MAÍZ
COL

Un ARCO IRIS de sabores

La canasta contiene frutas de todos los colores. Colorea el arco iris con el color de las frutas. Después, dibújate debajo del arco iris, con tu fruta favorita.



¿Sabías qué?

Los PLÁTANOS casi siempre son amarillos, pero también hay plátanos rojos.

Las CALABAZAS pueden ser anaranjadas, blancas, amarillas, verdes o rojas por dentro.

Los TOMATES son rojos, pero hay otras variedades en verde, amarillo, anaranjado, rosado, negro, blanco y púrpura.

Los granos del MAÍZ pueden ser azules, rojos, púrpura, verdes, amarillos o blancos; pero el color más común es el amarillo.

Las ZANAHORIAS casi siempre son anaranjadas pero también hay variedades púrpura, rojas, blancas y amarillas.

La SANDÍA puede ser roja, anaranjada, amarilla o blanca por dentro.

Frutas y Verduras

por Kennadi Brackens, 10 años de edad

La piña, sandía y uvas también son frutas que me caen muy bien.

Grandes, pequeñas, medianas y altas, las frutas vienen en tantos tamaños.

Son saludables y buenas para ti
Cómete una y descubre algo nuevo

Cuando juego en el jardín y ¿qué es lo que veo?
Un árbol que parece un gran brócoli.

Y entonces recuerdo que debo comer más verduras
Me las como yo solo o las comparto con otros.

Cuando necesites comer algo después de jugar,
una verde ensalada es de lo mejor.

Espero que comas más saludable, y recuerda que:
Una fruta o verdura siempre alegran el día.

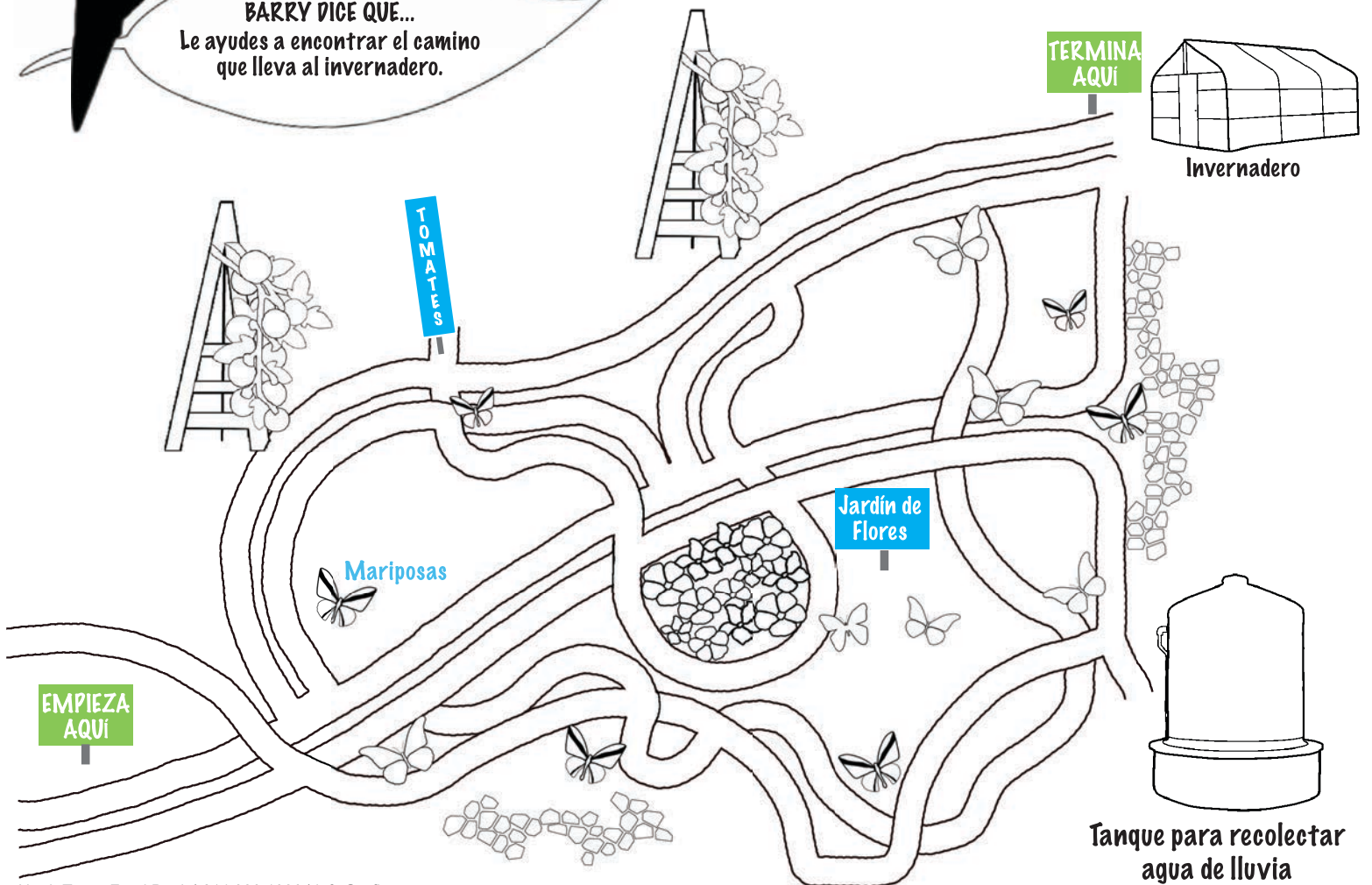


BARRY DICE QUE...
¡Es tu turno!
Escribe un poema de tus frutas o verduras favoritas.

Encuentra el camino al Invernadero del Jardín de Jan



BARRY DICE QUE...
Le ayudes a encontrar el camino que lleva al invernadero.

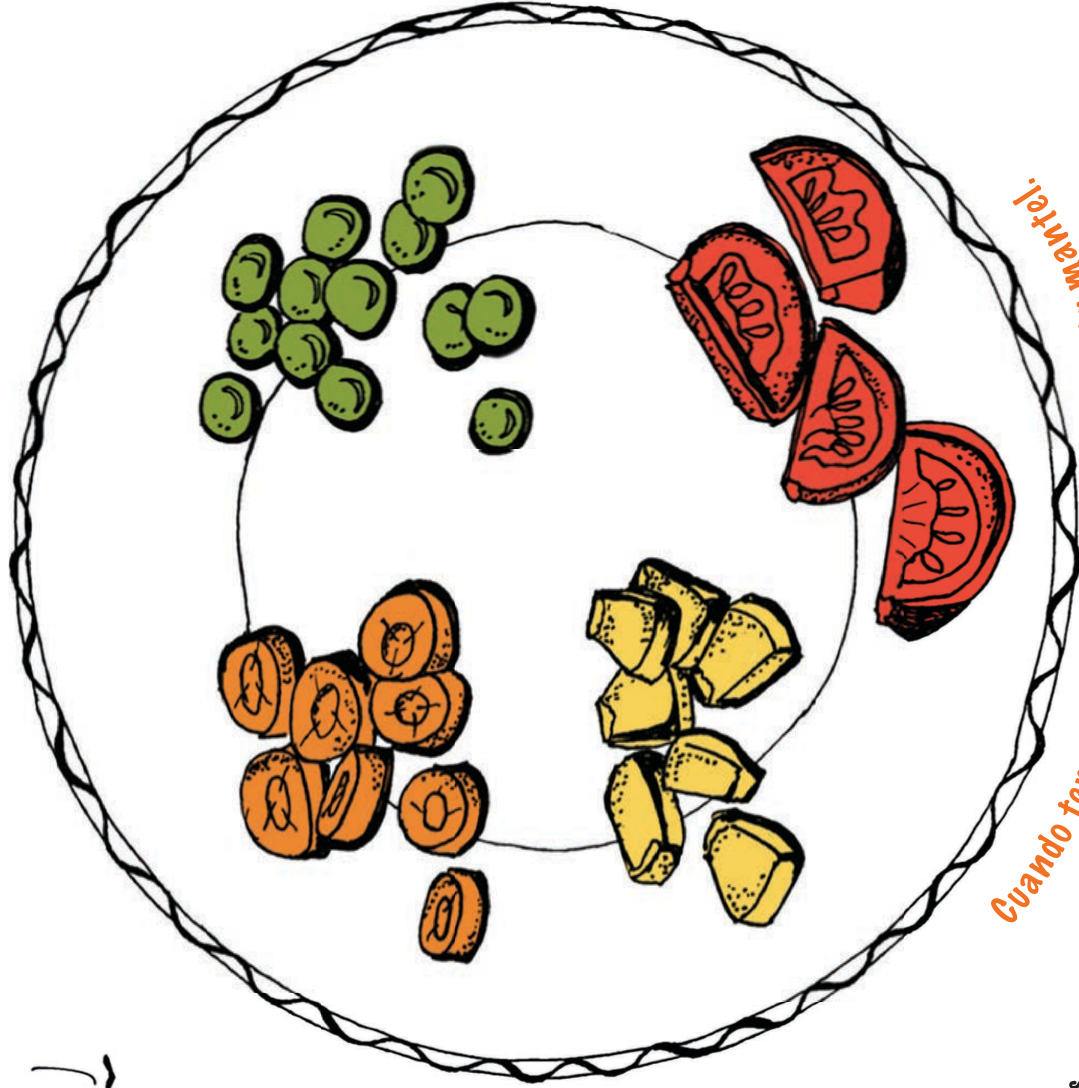


De la hortaliza a tu mesa

Las frutas y verduras que comemos crecen en la tierra.

¿Adivinas lo que son? Anota tu respuesta en la línea correspondiente.

Después, conéctalas con las verduras que ves en el plato.



Cuando termines, usa esta página como tu mantel.



Soy rojo y muy sabroso. Le doy un rico sabor a la pizza y ayudo a mejorar la salud de tu corazón.

¿Qué soy? _____



Mi fruto se encuentra en mis vainas. Contengo más proteína que la mayoría de las frutas y verduras. Soy pequeño y redondo.

¿Qué soy? _____



Dentro de mi mazorca se encuentran granos muy sabrosos. Crezco en un tallo muy alto. Con mis hojas, se pueden hacer tamales y puedes tostar mis granos y hacer palomitas.

¿Qué soy? _____



Se dice que soy bueno para la vista. Soy rico en vitamina C y caroteno.

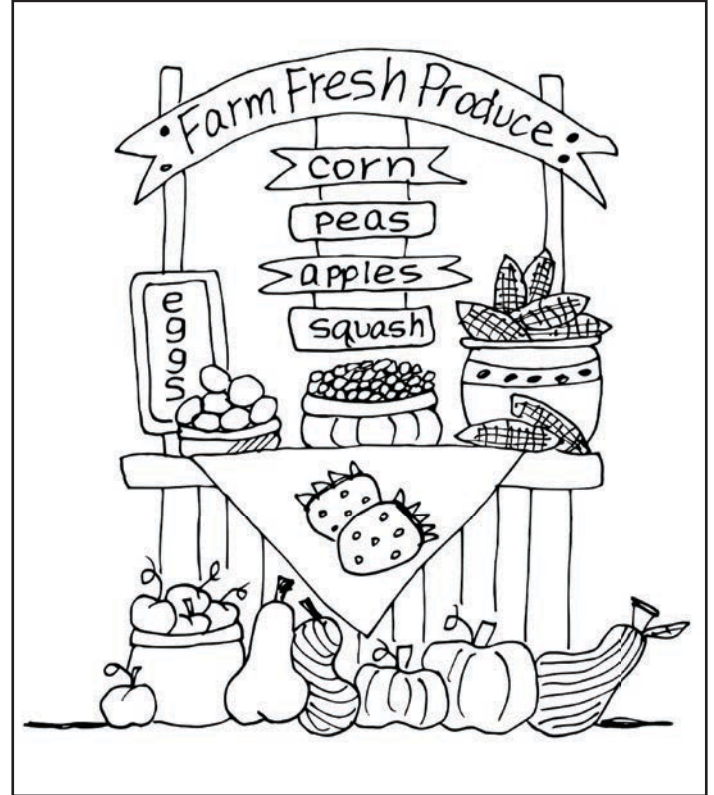
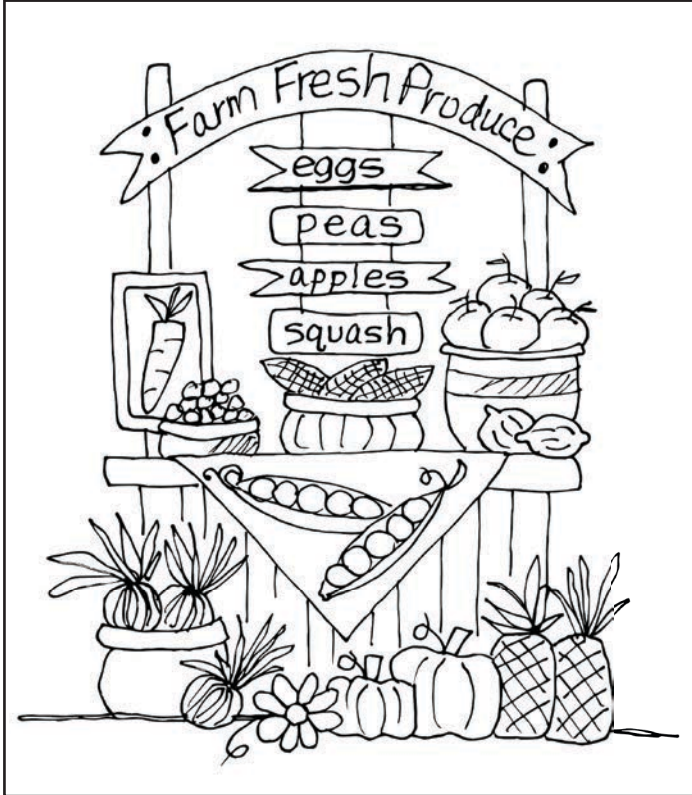
¿Qué soy? _____

Adivinanzas
 ¿Cuál es la fruta que más se ríe?
 - La naranja, ja, ja, ja, ja...
 ¿Qué verdura toma el té?
 ¡El tomate!



BARRY DICE QUE...
 Estas imágenes se parecen,
 ¡pero NO son iguales!
 Encuentra todas las cosas que son
 diferentes y circúlalas.

¿Cuál es la diferencia?



¿Sabías qué?



Un solo árbol de manzana, puede producir hasta 400 manzanas cada año.

Hace muchos años, el jugo de la mora se utilizaba para teñir la ropa en tonos azul marino e índigo.

Se dice que hace mucho tiempo, las cáscaras de sandía se utilizaban para acarrear agua en expediciones largas.

1/2 taza de higos contienen la misma cantidad de calcio que 1/2 taza de leche.

El limón puede matar bacterias por su alto contenido de ácido.

La fruta favorita de la mayoría de la gente es el plátano.

¡Increíble!



De acuerdo con el Libro de Récords Guinness, el tomate más grande en la historia ¡pesó 8 libras 6 onzas! Fue cultivado en Walla, Washington en el año 2016.

¿SERÁN PERAS O MANZANAS?
 Una manzana estaba esperando el autobús.
 Llega un plátano y le pregunta:
 "¿Hace mucho que usted espera?"
 Y la manzana le responde:
 "No, yo siempre fui manzana."



Peras



Manzanas