



Lavado de alimentos locales en los centros de educación y cuidados tempranos

Cuando use alimentos locales de la huerta, un mercado de agricultores o un productor local, siga estos consejos de seguridad alimentaria.

Paso 1: Lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar productos frescos.

Paso 2: Recorte y separe los productos agrícolas.

- Quite las hojas y corte los extremos que no vaya a utilizar.
- Corte y retire las zonas dañadas y magulladas.
- Coloque las partes desechadas en un cuenco para agregarlas a la compostera. Consulte el folleto sobre compostaje.

Paso 3: Lave y friegue los productos.

- Enjuáguelos con agua fría para que la suciedad y las bacterias no se transfieran del cuchillo.
- Utilice un cepillo para fregar los productos firmes.
- Séquelos con un paño limpio o una servilleta.

Paso 4: Limite el contacto con las manos con ayuda de espátulas, pinzas, papel manteca u otros utensilios de cocina.

Paso 5: Limpie las tablas para cortar y los utensilios con agua tibia y jabón después de cada uso.

Paso 6: Almacene las frutas y verduras preparadas en la heladera dentro de las 2 horas siguientes.

Paso 7: En caso de duda, tírelo.



Productos con control de tiempo y temperatura para la seguridad

Los productos con control de tiempo y temperatura para la seguridad (TCS, por sus siglas en inglés) son frutas y verduras que deben mantenerse fuera de la zona de peligro de temperatura (entre los 41 y los 135 °F) para evitar el crecimiento de patógenos (bacterias que provocan enfermedades).

Almacene los TCS y temperatura indicados a continuación a una temperatura igual o inferior a 41 °F para mantenerlos seguros:

- Lechuga cortada
- Melones cortados (sandía, melón verde y cantalupo)
- Tomates cortados
- Grupos de semillas crudas (frijoles y alfalfa)
- Frutas o verduras cocidas



Esta información representa las prácticas recomendadas para todos los proveedores de aprendizaje temprano. En su programa de aprendizaje temprano deben cumplirse siempre los requisitos de licencia correspondientes. Asegúrese de consultar a su agente de licencias o especialista en programas de alimentación.

Si tiene preguntas sobre jardinería y educación nutricional, comuníquese con su oficina local de extensión de Ohio State University (extension.osu.edu/lao) o con la oficina de extensión de Central State University (centralstate.edu/csuextension).

Para obtener más consejos sobre jardinería y cocina en el salón de clases, visite farmtoschool.osu.edu/farm-to-early-care.

Desarrollado por The Ohio Farm to Early Care and Education Coalition.



Oportunidades de enseñanza

1. **Cognición y conocimientos generales (matemáticas):** Haga que los niños cuenten hasta 20 mientras se lavan las manos antes de manipular los alimentos.
2. **Desarrollo social y emocional (propio):** Fomente la seguridad de los niños en sus capacidades para lavar los productos de sus huertas. Proporcione herramientas de tamaño adecuado para los niños (fregadero, taburete y escurridor pequeños, entre otras) para que puedan participar tanto como sea posible.

En colaboración con

Ohio Department of Education (Departamento de Educación de Ohio)

Ohio Department of Health (Departamento de Salud de Ohio)

Ohio Department of Job & Family Services (Departamento de Empleo y Servicios Familiares de Ohio)

Farmtoschool.osu.edu



Compostaje en los centros de educación y cuidados tempranos

El compostaje puede reducir la cantidad de desechos que van a parar al vertedero y enriquecer la tierra para cultivar frutas y verduras. Siga estos pasos para empezar a compostar en su sitio.

Paso 1: Consulte el sitio web de la EPA de Ohio para leer las reglas de compostaje de Ohio: epa.ohio.gov

Paso 2: Obtenga la aprobación de su administrador o líder.

Paso 3: Encuentre un lugar cerca de la huerta pero alejado del tráfico peatonal.

Paso 4: Agregue materiales verdes y marrones; estos se descomponen y crean una oportunidad para que los niños identifiquen piezas y partes de estos materiales. Equilibre el compost mediante la adición de materiales marrones y verdes en proporciones aproximadamente iguales.

Paso 5: Proteja el compost de las plagas.

Coloque una cubierta sobre la compostera para mantener alejados a los mamíferos más grandes y a los pájaros. Si es posible, la cubierta puede ser permeable, como una tela metálica.



Materiales que PUEDEN usarse para compost

- Materia orgánica potente.
- Materiales marrones: hojas, papel triturado (excepto el papel manteca), tallos pequeños, restos de césped cortado, malezas (salvo las que tengan cabezas de semillas y las plantas que estén enfermas).
- Materiales verdes: casi todos los desechos de la cocina, como las cáscaras de papa, los restos de café, las cáscaras de huevo.
- Nota: Cuanto más grande sea la partícula, más tiempo tardará en descomponerse.

Materiales que NO PUEDEN usarse para compost

Materiales prohibidos: aceites, grasas, carne, huesos, arena para mascotas. La pila podría atraer a los animales, por lo tanto, lo ideal es que esté protegida.



Esta información representa las prácticas recomendadas para todos los proveedores de aprendizaje temprano. En su programa de aprendizaje temprano deben cumplirse siempre los requisitos de licencia correspondientes. Asegúrese de consultar a su agente de licencias o especialista en programas de alimentación.

Si tiene preguntas sobre jardinería y educación nutricional, comuníquese con su oficina local de extensión de Ohio State University (extension.osu.edu/lao) o con la oficina de extensión de Central State University (centralstate.edu/csuextension).

Para obtener más consejos sobre jardinería y cocina en el salón de clases, visite farmtoschool.osu.edu/farm-to-early-care. Visite Ohioline para obtener más recursos sobre compostaje: ohioline.osu.edu/factsheet/hyg-1189-99.

Desarrollado por The Ohio Farm to Early Care and Education Coalition.



Oportunidades de enseñanza

1. **Cognición y conocimientos generales:** A la hora de agregar materiales a la compostera, incentive a los niños a que practiquen la agrupación y la categorización a medida que ordenan y clasifican los materiales marrones y verdes del compost.
2. **Cognición y conocimientos generales:** Pida a los niños que anoten en sus diarios de observación cómo cambia la compostera con el tiempo mediante palabras, dibujos, tablas o gráficos.

En colaboración con

Ohio Department of Education (Departamento de Educación de Ohio)

Ohio Department of Health (Departamento de Salud de Ohio)

Ohio Department of Job & Family Services (Departamento de Empleo y Servicios Familiares de Ohio)

Farmtoschool.osu.edu



Crear una huerta en los centros de educación y cuidados tempranos

Las huertas presentan oportunidades de aprendizaje práctico, participación familiar y salud de por vida para los niños, las familias y los educadores. Para crear y mantener una huerta, es fundamental contar con un plan. Siga estos pasos para crear su propio plan de huerta.

Paso 1: Identifique la financiación, los recursos y el apoyo.

- **Determine la cantidad de fondos** de los que dispone para comenzar una huerta: \$
- **Solicite donaciones.** Los viveros locales, los agricultores y las tiendas de jardinería pueden donar plantas o semillas. Solicite a las familias herramientas que ya no utilicen, guantes, regaderas o recipientes.

- **Busque oportunidades de subvención.** Para mantenerse al día con las oportunidades nacionales de financiación, suscríbase a la National Farm to School Network (Red nacional del programa Farm to School [de la granja a la escuela]) en farmtoschool.org/join y a The Dirt, el boletín de noticias del programa Farm to School del United States Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), en atfns.usda.gov/cfs/e-letter-archive
- **Encuentre financiación específica para Ohio** a través de la Ohio School Nutrition Association: snaohio.org/Membership.aspx
- **Comuníquese con su oficina de extensión local.** Extensión de Ohio State University: extension.osu.edu/lao. Extensión de Central State University: centralstate.edu/csuextension



Paso 2: Establezca quién usará la huerta.

Por ejemplo, una clase, todas las clases, las familias, el personal, los miembros de la comunidad en verano, todo el año, etc.

Paso 3: Decida cómo utilizar la huerta.

Por ejemplo, para educar sobre jardinería, hablar sobre la procedencia de los alimentos, proporcionar educación nutricional, realizar pruebas de sabor, incorporar al plan de comidas, realizar tareas agrícolas, etc.

Paso 4: Elija una temática para su huerta.

Por ejemplo, hierbas, frutas, verduras, primeras hojas, etc.

Paso 5: Seleccione un tipo de huerta.

Por ejemplo, siembra de semillas en el salón de clase, cama de cultivo elevada al aire libre, recipientes para alimentos con materiales reciclados (tal como una piscina para bebés), hidroponía, etc.

Paso 6: Conforme su equipo.

Determine quién será responsable de regar, desherbar y cosechar cada día de la semana (es decir, la clase, una persona).

Lunes: _____

Martes: _____

Miércoles: _____

Jueves: _____

Viernes: _____

Fines de semana (opcional): _____

Esta información representa las prácticas recomendadas para todos los proveedores de aprendizaje temprano. En su programa de aprendizaje temprano deben cumplirse siempre los requisitos de licencia correspondientes. Asegúrese de consultar a su agente de licencias o especialista en programas de alimentación.

Si tiene preguntas sobre jardinería y educación nutricional, comuníquese con su oficina local de extensión de Ohio State University (extension.osu.edu/lao), con la oficina de extensión de Central State University (centralstate.edu/csuextension) o con el programa Master Gardener Volunteer (de voluntarios expertos en jardinería) de su condado (mastergardener.osu.edu/about/ohio-mgv-county-programs).

Para obtener más consejos sobre jardinería y cocina en el salón de clases, visite farmtoschool.osu.edu/farm-to-early-care.

Desarrollado por The Ohio Farm to Early Care and Education Coalition.

Paso 7: Tache los materiales de los que dispone.

Siembra de semillas en interiores:

- Macetas de 2x2"
- Cúpula de humedad
- Bandeja
- Luz LED
- Tierra
- Semillas y plántulas



Jardinería en exteriores:

- Ubicación a pleno sol
- Acceso al agua (por ejemplo, manguera, regaderas, colector de lluvia)
- Herramientas para adultos y niños (palas de jardinería pequeñas y grandes, guantes, baldes, etc.)
- Semillas o plántulas
- Identificadores de plantas
- Espacio para almacenar las herramientas de jardinería
- Será necesario añadir tierra cada año



Materiales opcionales de extensión de temporada para prolongar la temporada de crecimiento: tubo de PVC y manta flotante de plástico impermeable.

Oportunidades de enseñanza

Bienestar físico y desarrollo de la motricidad: Desarrolle las habilidades de motricidad fina de los niños (manos, dedos y muñecas) al permitirles plantar semillas, trabajar con la manguera del jardín y cosechar alimentos.

En colaboración con

Ohio Department of Education
(Departamento de Educación de Ohio)

Ohio Department of Health (Departamento de Salud de Ohio)

Ohio Department of Job & Family Services (Departamento de Empleo y Servicios Familiares de Ohio)

Farmtoschool.osu.edu