

Don't Throw Away that Old Potato or Avocado Pit

1. Next time you eat potatoes, save an old one that has sprouted. If you put it in a cup like you see in the illustration, you can watch those sprouts grow.
2. Next time you eat an avocado, save the pit and it will grow into a plant too.

No tires esa papa vieja o la semilla del aguacate

1. La próxima vez que comas papas, conserva una que le hayan brotado raíces, y si la pones en un vaso de forma similar al de la ilustración, podrás ver cómo crecen los brotes.
2. La próxima vez que comas un aguacate, mantén la semilla y podrás ver que también crecerá hasta convertirse en una planta.

Veggie Passport

Pasaporte de Verduras



Fun in the Kitchen

Diversión en la Cocina

GrowingGreat's mission is to empower every child to grow up healthy through science-based garden and nutrition education.

La misión de GrowingGreat (Creciendo Súper) es la de motivar a cada niño para que crezca saludable, basándose en las ciencias por medio de jardines y educación en nutrición.

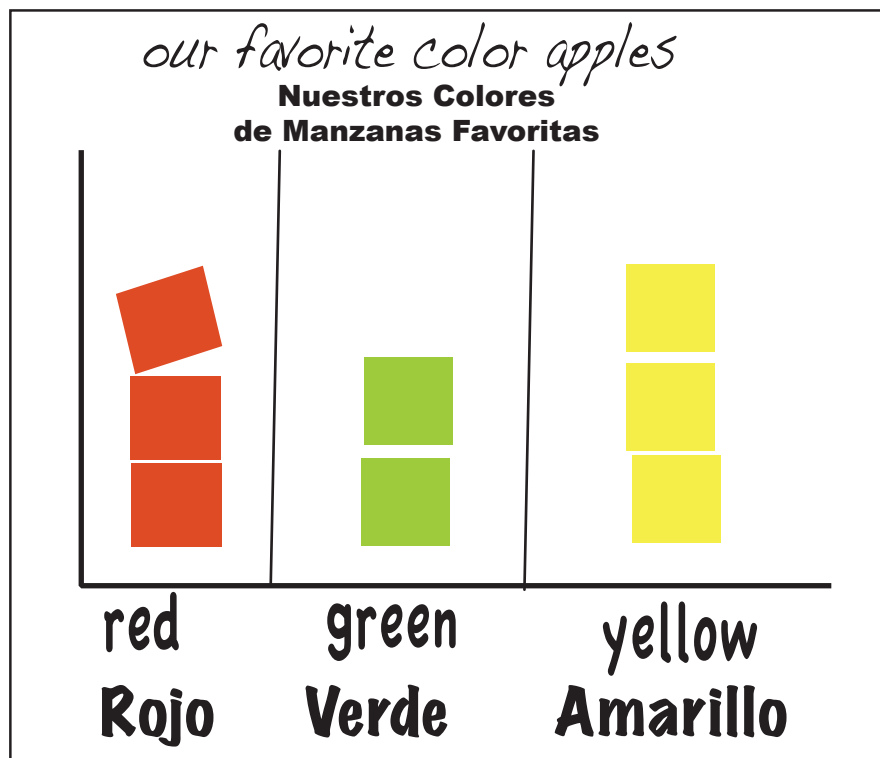
© 2017 GrowingGreat, growinggreat.org



MANZANAS

Necesitarás: una manzana de colores rojo, amarillo y verde; una hoja de papel blanco; un marcador de colores rojo, amarillo y verde; un cuchillo para uso exclusivo de los adultos; y tu familia y amigos.

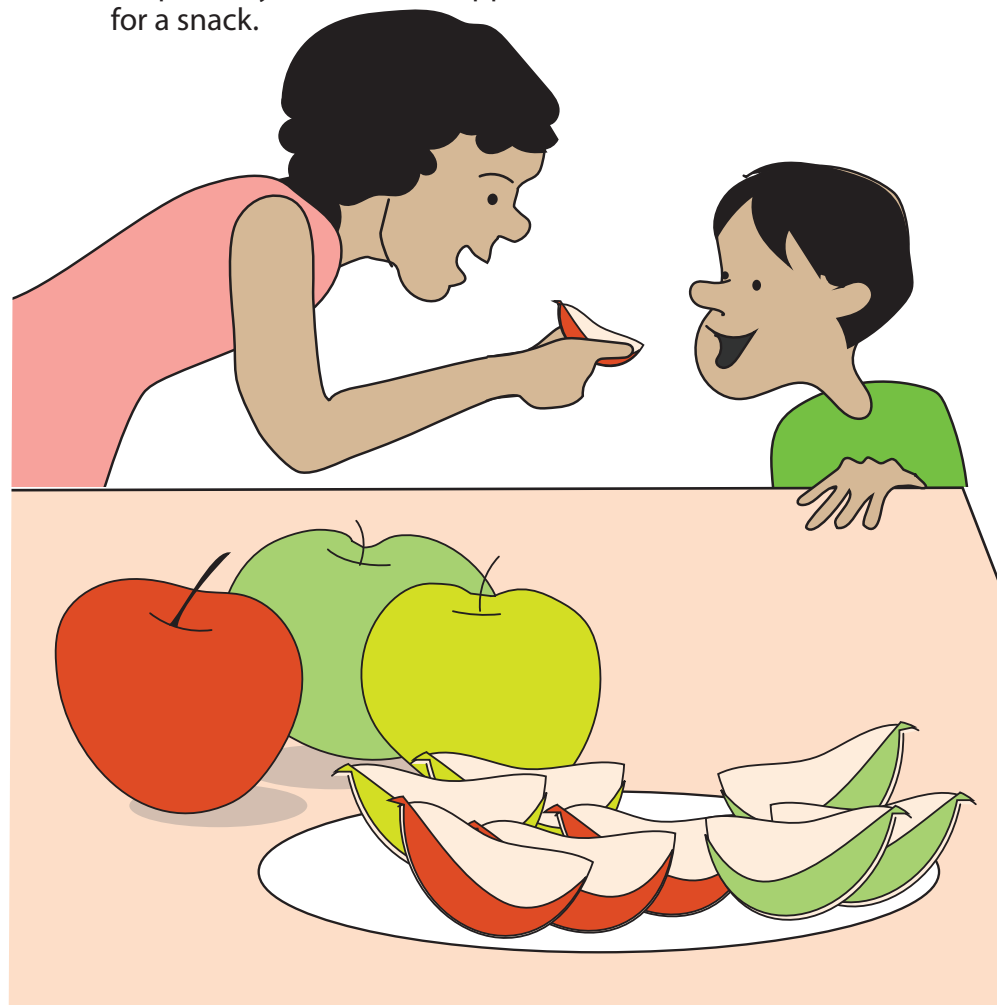
1. Pídele a un adulto que corte las manzanas en trozos de tamaño de un bocado.
2. Dibuja un gráfico de barras similar al de la ilustración de abajo.
3. Pregúntale a tu familia y amigos por sus hipótesis- ¿Cuál color de manzana creen que tendrá el mejor sabor?
4. Haz que prueben las manzanas y decidan cuales son las que les gustan más. ¿Estuvieron correctas sus hipótesis?
5. Llena el gráfico con los colores de manzana favorita de todos y disfruta del resto de las manzanas como refrigerio.



APPLES

You will Need: a red, yellow, and green apple; a piece of white paper; red, yellow, and green markers; a knife for an adult only; family members and friends

1. Have an adult cut the apples into bite-size pieces.
2. Draw a bar graph on the paper like the one in the illustration.
3. Ask your family and friends for their hypotheses -- What color apple do they think will taste the best?
4. Have them taste the apples and decide which ones they like the best. Were their hypotheses correct?
5. Graph everyone's favorite apple colors and eat whatever is left over for a snack.



APIO

Necesitarás: vasos de plástico transparentes, tallos de apio con hojas, agua, colorantes para comida, y un cuchillo para uso exclusivo de los adultos.

1. Pídele a un adulto que corte la parte inferior de los tallos de apio dejando que los mismos sean 1" pulgada más alta que la altura del vaso.
2. Aparta un tallo de apio para que sea el "control" de tu experimento.
3. Llena el vaso con una pulgada de agua.
4. Pon unas cuantas gotas de colorante de comida en tu vaso y después añades el apio.
5. Después de una hora, revisa el experimento del apio. ¿En qué se diferencian el apio contenido en el vaso con el otro que apartaste a un lado?



CELERY

You will Need: clear plastic cups, stalks of celery with leaves, water, food coloring, a knife for an adult only

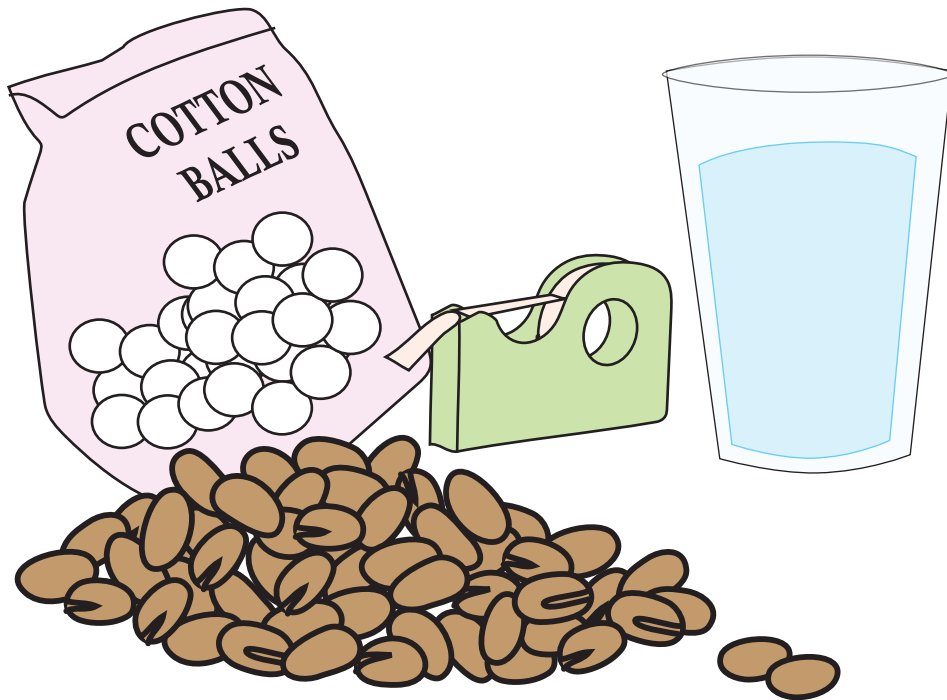
1. Have an adult cut the bottom off the celery stalks so that they are about 1" taller than the cups.
2. Set one piece of celery aside as a "control" for your experiment.
3. Pour about 1" of water into your cup.
4. Drop a few drops of food coloring into your cup and then add the celery.
5. Pour yourself a drink of water. While you're drinking, the celery is drinking too! Have the leftover celery for a snack.
6. After about an hour, check on your celery experiment. How is the celery in the cup different from the one you set aside?



FRIJOLES

Necesitarás: frijoles pintos secos, bolas de algodón, agua, bolsa con cierre hermético, ventana con luz solar y cinta adhesiva.

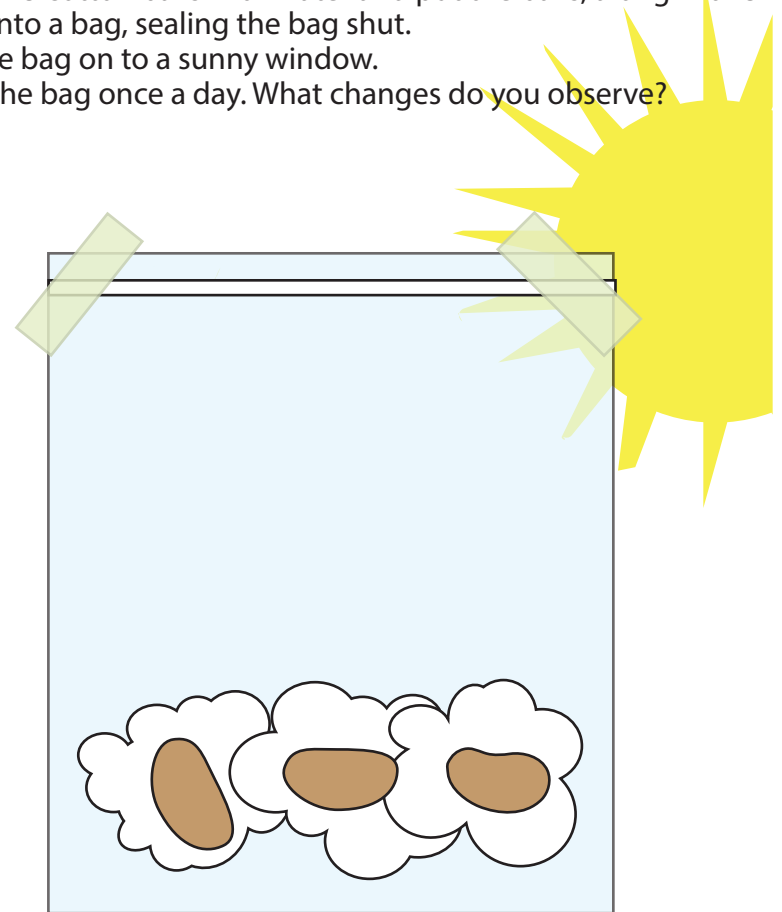
1. ¿Cómo se diferencian estas semillas de frijoles pintos a los frijoles refritos que has comido?
2. Moja 3 bolas de algodón con agua y ponlas dentro de una bolsa de cierre hermético junto con 3 frijoles.
3. Usando cinta adhesiva, pega la bolsa a una ventana con luz solar.
5. Revisa la bolsa una vez al día. ¿Cuáles son los cambios que has observado?



BEANS

You will Need: dried pinto beans, cotton balls, water, resealable bag, sunny window, tape

1. How are these seeds different from refried beans you've eaten?
2. Dampen 3 cotton balls with water and put the balls, along with 3 seeds, into a bag, sealing the bag shut.
3. Tape the bag on to a sunny window.
4. Check the bag once a day. What changes do you observe?



Cocine frijoles con su familia

1. ¿Qué pasa con una semilla de frijol cuando la remojas en agua durante la noche?
2. Haz una lista de todos los ingredientes que tus padres usan cuando cocinan frijoles. ¿Se cultivan estos ingredientes en un huerto? ¿De donde provienen?

Cook Frijoles with Your Family

1. What happens to a bean seed if you soak it in water overnight?
2. Make a list of all the ingredients your parents use when they cook frijoles. Do the ingredients grow in a garden? Where do they come from?