

Avocado Aguacate



ABOUT AVOCADOS

Vocabulary: Pit, Sprout, Germination

Colors: Avocados are usually black or green.

Growth: Avocados grow on trees.

Consumption: Avocados are a fruit. We eat the flesh of the avocado.

Health: Avocados are a nutrient-rich food.

DISCUSSION QUESTIONS

- Have you ever eaten an avocado? What dishes are made with avocados?
- Have you ever seen an avocado grow?
- How would you describe the shape of an avocado? Draw an avocado in the air with your finger.
- How many letters are there in the word avocado? What about the word *aguacate*?

ACTIVITIES

Use the activities in *Nourishing Students* or scan the QR code to view avocado activities. Activities include: Avocado Geography, Graph an Avocado, Sprout an Avocado Pit, and Resources for Families.



SOBRE LOS AGUACATES

Vocabulario: Semilla, Germinar, Germinación

Colores: Los aguacates suelen ser negros o verdes.

Crecimiento: Los aguacates crecen en los árboles.

Consumo: El aguacate es una fruta. Comemos la pulpa del aguacate.

Salud: Los aguacates son un alimento rico en nutrientes.

PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Has comido alguna vez aguacate? ¿Qué platos se preparan con aguacate?
- ¿Alguna vez has visto crecer un aguacate?
- ¿Cómo describirías la forma de un aguacate? Dibuja un aguacate en el aire con el dedo.
- ¿Cuántas letras tiene la palabra aguacate? ¿Y en la palabra *avocado*?

ACTIVIDADES

Utiliza las actividades de *Nourishing Students* o escanea el código QR para ver actividades sobre el aguacate. Entre las actividades se encuentran las siguientes: Geografía del aguacate, Grafica un aguacate, Haz germinar una semilla de aguacate y Recursos para las familias.

Bean Frijole



ABOUT BEANS

Vocabulary: Pod, Legume, Fiber

Colors: Beans come in many colors, including white, black, red, speckled, brown, and green.

Growth: Bean plants can grow as a bush or a climbing vine. The bean itself grows in a pod on the plant.

Consumption: We eat the seeds (the beans) inside the pods. Beans are legumes.

Health: Beans are high in fiber.

DISCUSSION QUESTIONS

- Have you ever eaten beans? What dishes are made with beans?
- Have you ever seen a bean grow?
- How would you describe the shape of a black bean? Draw a black bean in the air with your finger. What about a pinto bean? A garbanzo bean?
- How many letters are there in the word bean? What about the word *frijole*?

ACTIVITIES

Use the activities in *Nourishing Students* or scan the QR code to view bean activities. Activities include: Bean Match, Bean Discovery, Sprout a Bean, and Resources for Families.



CENTER FOR
ECOLITERACY



SOBRE LOS FRIJOLES

Vocabulario: Vaina, Legumbre, Fibra

Colores: Los frijoles son de varios colores: blancos, negros, rojos, moteados, marrones y verdes.

Crecimiento: Los frijoles pueden crecer en forma de arbusto o de enredadera. El frijol crece en una vaina en la planta.

Consumo: Comemos las semillas (los frijoles) dentro de las vainas. Los frijoles son legumbres.

Salud: Los frijoles tienen un alto contenido en fibra.

PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Has comido alguna vez frijoles? ¿Qué platos se preparan con frijoles?
- ¿Alguna vez has visto crecer un frijol?
- ¿Cómo describirías la forma de un frijol negro? Dibuja un frijol negro en el aire con el dedo. ¿Y un frijol pinto? ¿Un garbanzo?
- ¿Cuántas letras tiene la palabra frijol? ¿Y la palabra *bean*?

ACTIVIDADES

Utiliza las actividades de *Nourishing Students* o escanea el código QR para ver actividades sobre los frijoles. Entre las actividades se encuentran las siguientes: Empareja frijoles, Descubre frijoles, Haz germinar un frijol y Recursos para las familias.

Carrot Zanahoria



ABOUT CARROTS

Vocabulary: Root Vegetable, Seed, Harvest

Colors: Carrots are usually orange, but can also be white, yellow, purple, or red.

Growth: Carrots are root vegetables and grow underground.

Consumption: We eat the root of the carrot plant. Carrot tops are also edible.

Health: Carrots are high in vitamin A and good for your eyesight.

DISCUSSION QUESTIONS

- Have you ever eaten carrots? What dishes are made with carrots?
- Have you ever seen carrots grow?
- How would you describe the shape of a carrot? Draw a carrot in the air with your finger.
- How many letters are there in the word carrot? What about the word *zanahoria*?

ACTIVITIES

Use the activities in *Nourishing Students* or scan the QR code to view carrot activities. Activities include: Carrot Shapes, Taste a Carrot, Carrot Art, and Resources for Families.



SOBRE LOS ZANAHORIAS

Vocabulario: Raíces Comestibles, Semilla, Cosecha

Colores: Las zanahorias suelen ser anaranjadas, pero también pueden ser blancas, amarillas, moradas o rojas.

Crecimiento: Las zanahorias son raíces comestibles que crecen bajo tierra.

Consumo: Comemos la raíz de la planta de la zanahoria. Las hojas de la zanahoria también son comestibles.

Salud: Las zanahorias tienen un alto contenido en vitamina A y son buenas para la vista.

PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Has comido alguna vez zanahorias? ¿Qué platos se preparan con zanahorias?
- ¿Alguna vez has visto crecer zanahorias?
- ¿Cómo describirías la forma de una zanahoria? Dibuja una zanahoria en el aire con el dedo.
- ¿Cuántas letras tiene la palabra zanahoria? ¿Y la palabra *carrot*?

ACTIVIDADES

Utiliza las actividades de *Nourishing Students* o escanea el código QR para ver actividades sobre las zanahorias. Entre las actividades se encuentran las siguientes: Formas de zanahoria, Saborea una zanahoria, Arte con zanahorias y Recursos para las familias.

Cilantro



ABOUT CILANTRO

Vocabulary: Herb, Leaf, Seedling

Colors: Green

Growth: Cilantro is a type of herb that grows both indoors and outdoors.

Consumption: The entire cilantro plant is edible. The seed of the cilantro plant is edible and called coriander.

Health: Cilantro contains vitamins A, C, and K.

DISCUSSION QUESTIONS

- Have you ever eaten cilantro? What dishes are made with cilantro?
- Have you ever seen cilantro grow?
- How would you describe the shape of a cilantro leaf? Draw a cilantro leaf in the air with your finger.
- How many letters are there in the word cilantro? Do you know the word for cilantro in Spanish?

ACTIVITIES

Use the activities in *Nourishing Students* or scan the QR code to view cilantro activities. Activities include: Plant Cilantro, Measure Cilantro, Plant Emotions, and Resources for Families.



SOBRE EL CILANTRO

Vocabulario: Hierba, Hoja, Planta de Semillero

Colores: Verde

Crecimiento: El cilantro es un tipo de hierba que crece tanto al aire libre como en interiores.

Consumo: Toda la planta de cilantro es comestible. La semilla de la planta de cilantro se llama cilantro o coriandro.

Salud: El cilantro contiene vitaminas A, C, y K.

PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Has comido alguna vez cilantro? ¿Qué platos se preparan con cilantro?
- ¿Alguna vez has visto crecer el cilantro?
- ¿Cómo describirías la forma de una hoja de cilantro? Dibuja una hoja de cilantro en el aire con el dedo.
- ¿Cuántas letras tiene la palabra cilantro? ¿Sabes cómo se dice cilantro en inglés?

ACTIVIDADES

Utiliza las actividades de *Nourishing Students* o escanea el código QR para ver actividades sobre el cilantro. Entre las actividades se encuentran las siguientes: Planta cilantro, Mide el cilantro, Planta emociones y Recursos para las familias.



Radish

Rábano



ABOUT RADISHES

Vocabulary: Root Vegetable, Spicy, Crunchy

Colors: Radishes are most commonly red, pink, white, or green.

Growth: Radishes are root vegetables and grow underground.

Consumption: We eat the root of the radish plant. Radishes are known for their spicy, crunchy taste.

Health: Radishes are high in fiber.

DISCUSSION QUESTIONS

- Have you ever eaten a radish? What dishes are made with radishes?
- Have you ever seen radishes grow?
- How would you describe the shape of a radish? Draw a radish in the air with your finger.
- How many letters are there in the word radish? What about the word *rábano*?

ACTIVITIES

Use the activities in *Nourishing Students* or scan the QR code to view radish activities. Activities include: Radish Art, Radish Number Match, Radish Pass, and Resources for Families.



SOBRE LOS RÁBANOS

Vocabulario: Raíz Comestible, Picante, Crujiente

Colores: Los rábanos suelen ser rojos, rosados, blancos o verdes.

Crecimiento: Los rábanos son raíces comestibles que crecen bajo tierra.

Consumo: Comemos la raíz de la planta del rábano. Los rábanos son conocidos por su sabor picante y crujiente.

Salud: Los rábanos son ricos en fibra.

PREGUNTAS DE DEBATE

- ¿Has comido alguna vez rábanos? ¿Qué platos se preparan con rábanos?
- ¿Alguna vez has visto crecer rábanos?
- ¿Cómo describirías la forma de un rábano? Dibuja un rábano en el aire con el dedo.
- ¿Cuántas letras tiene la palabra rábano? ¿Y la palabra *radish*?

ACTIVIDADES

Utiliza las actividades de *Nourishing Students* o escanea el código QR para ver actividades sobre el rábano. Entre las actividades se encuentran las siguientes: Arte con rábanos, Empareja rábanos con números, Pase de rábanos y Recursos para las familias.