



“Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro..”

John Fitzgerald Kennedy



echando raíces
Futuros ganaderos

Foto: Antonia Arango en la feria
Expoganadero Medellín 2016



*Sofía Leal de Payán
Directora Echando Raíces*

La huerta, ¡una bonita forma de involucrar a nuestros niños con el campo!

“

Las huertas en casa son una excelente forma de enseñar a los niños muchas cosas, entre ellas a proteger y no desperdiciar el agua, a consumir frutas y verduras, a comer sano; además, en ellas podemos pasar un tiempo agradable. Aquí algunos consejos para tener en cuenta:

1. La edad del niño

Tenga en cuenta la edad del niño, ya que los de preescolar estarán más atraídos a jugar con la tierra, arrancar las hojas y vegetales, mientras que los más grandes van a estar interesados en entender cómo la semilla se forma en una planta; todo depende de la motivación y el orden como se lleven las cosas, de ello depende el éxito de este lindo proyecto.

2. Involucre a los niños en sus actividades

Deje que sus hijos elijan las frutas y vegetales que les gusta comer y que estén acordes con el clima donde se van a sembrar. Trate de tener variedad, ojalá en colores como la zanahoria, pepino y tomates para enseñarles los nutrientes que aportan. Recuerde que el color del vegetal o la fruta es indicativo de los nutrientes que aporta.

3. Incluya semillas de hierbas aromáticas

Las hierbas como albahaca, salvia, orégano, romero, perejil, cilantro, entre otros, son las más fáciles de sembrar. Además de aportar variedad de nutrientes, le darán a sus comidas mucho sabor. Las hierbas también se pueden disecar y luego hacer esencias naturales o aguas aromáticas.

4. Elija un espacio amplio y seguro

Antes de iniciar con la huerta, busque un espacio en donde los niños puedan estar, que no sea peligroso. Lo mejor es distribuir la huerta en cajas o macetas grandes, que estén divididas por espacios donde se pueda caminar y pasar para que los niños, con su ayuda, rieguen y arranquen la maleza. Además, es importante tener en cuenta que deben recibir un poco los rayos del sol, y si en su zona llueve mucho, también debe tomarlo en consideración.

5. Mantenga la huerta todo el año

La huerta no tiene que acabar cuando termine la cosecha. Una vez que se termina una cosecha de tomates, por ejemplo, puede sembrar fresas, lechugas, calabazas u otros. Trate de tener siempre variedad, así podrá educar a sus hijos acerca del proceso de crecimiento de las semillas y sobre las distintas propiedades nutricionales que tiene cada alimento.

”

Echando Raíces con los niños de los estableros



Echando Raíces, además de ocupar un espacio especial en el corazón de los niños y jóvenes, es hoy reconocida por sus actividades, es un importante semillero de futuros ganaderos.

El pasado mes de diciembre, el programa se unió al esfuerzo de algunos ganaderos que despidieron el año, celebrando junto a un grupo de personas que trabajan de sol a sombra en sus fincas: los estableros.

El programa no se podía quedar atrás. Celebrarle la Navidad a este grupo de niños, hijos de los estableros, fue un reto para Echando Raíces. Con juegos, piñatas, regalos y grandes dosis de cariño, todos nos divertimos.

Gracias a Dios, tuvimos la oportunidad de demostrarles a estos niños enamorados de la ganadería, que están en nuestro corazón.



Hijos de los estableros
compartieron una piñata con
la directora del Programa
Echando Raíces, Sofía Leal de
Payán.



Echando Raíces en Malocas 2016



Con la participación de 36 pequeños, los niños del Llano colombiano demostraron sus destrezas en el manejo de los animales en la pista de juzgamiento.

El programa Echando Raíces, en cabeza de Sofía Leal de Payán, realizó el tradicional concurso del Mejor Mostrador Infantil y Juvenil de la Raza Cebú, en el marco de la feria de Catama- Malocas 2016, en la ciudad de Villavicencio, con una gran acogida por parte de los niños.

La selección de los mejores estuvo bajo la responsabilidad del juez Andrés Torres. Estos fueron los resultados:

Categoría de 0 a 3 años

- | | | |
|---|----------------------|--------|
| 1 | Dana Valeria Corzo | 3 años |
| 2 | Liam Daleth González | 2 años |
| 3 | María José Vieira | 2 años |



Categoría de 3 a 7 años

- | | | |
|---|-----------------------|--------|
| 1 | David Santiago Acuña | 3 años |
| 2 | Silvana Bonelo | 6 años |
| 3 | María Isabel Alvarado | 3 años |

Categoría de 7 a 11 años

- | | | |
|---|----------------------|--------|
| 1 | Juan Pablo Herrera | 8 años |
| 2 | Paula Andrea Sánchez | 7 años |
| 3 | María Paz Torres | 8 años |

Categoría de 11 a 15 años

- | | | |
|---|----------------------|---------|
| 1 | Javier Andrés Vega | 12 años |
| 2 | María Paula Hurtado | 13 años |
| 3 | María Camila Cubides | 11 años |



Los niños en Girardot, La ciudad de las Acacias



En la pasada feria de Girardot, nueve niños del programa Echando Raíces, participaron en el concurso del Mejor Mostrador Infantil y Juvenil de la Raza Cebú. El jurado de esta actividad fue el juez Wilson Muñoz, quien destacó la habilidad de los niños y jóvenes en el arte de presentar un animal en pista.

Categoría de 0 a 3 años

- | | | |
|---|---------------------|--------|
| 1 | María José Trujillo | 3 años |
| 2 | Nataly Sofía López | 2 años |
| 3 | Dulce M. Benavides | 2 años |



Categoría de 3 a 7 años

- | | | |
|---|----------------------|--------|
| 1 | Julián Camilo Torres | 5 años |
| 2 | Mariana Rodríguez | 6 años |



Categoría de 7 a 11 años

- | | | |
|---|------------------|--------|
| 1 | Fabián Serrano | 8 años |
| 2 | Darwin Hernández | 8 años |



Categoría de 11 a 15 años

- | | | |
|---|----------------|---------|
| 1 | Camilo Serrano | 12 años |
|---|----------------|---------|



Echando Raíces en Expoganadera Medellín



Niños y jóvenes de la región antioqueña disfrutaron del contacto con el ganado en el concurso del Mejor Mostrador Infantil y Juvenil de la Raza Cebú, del programa Echando Raíces, que tuvo lugar en Expoganadera de la ciudad de Medellín.

Un total de 18 pequeños salieron a la pista del coliseo de Asdesillo, el pasado mes de noviembre y mostraron al público sus habilidades en el manejo del ganado.

El juez Wilson Muñoz, seleccionó a los niños y jóvenes ganadores.



Categoría de 0 a 3 años

- | | | |
|---|----------------|---------|
| 1 | Antonia Arango | 7 meses |
|---|----------------|---------|



Categoría de 3 a 7 años

- | | | |
|---|-----------------------|--------|
| 1 | Santiago Bedoya | 3 años |
| 2 | Luis Fernando Cadavid | 4 años |
| 3 | Manuela Builes | 5 años |



Categoría de 7 a 11 años

- | | | |
|---|-------------------|---------|
| 1 | Pedro Builes | 10 años |
| 2 | Joaquín Jaramillo | 8 años |
| 3 | Susana Cadavid | 7 años |



Categoría de 11 a 15 años

- | | | |
|---|--------------------|---------|
| 1 | Santiago Arias | 12 años |
| 2 | David González | 15 años |
| 3 | Federico Jaramillo | 13 años |



Receta por María José Ardila



Pincho de Frutas



Maria José Ardila de 4 años, enseña a los niños una rica manera de comer frutas en forma de pinchos. Es una receta muy divertida y colorida, además de fresca y sana. ¡Seguro les va a gustar!



Ingredientes y utensilios

- 2 kiwis
- 2 plátanos
- $\frac{1}{4}$ de fresas
- 2 manzanas
- 2 melocotones
- 2 mandarinas
- Cuchillo y palitos de madera para pinchos

Preparación

- 1 Lavar y pelar las frutas.
- 2 Córtalas en trocitos más o menos del mismo tamaño.
- 3 Las mandarinas, sepáralas en gajos.
- 4 Después, inserta cada trocito en los palitos de madera, procurando alternar colores y frutas, para que resulten más vistosos.
- 5 ¡Y a disfrutar de todos estos sabores!



Echando Raíces se vincula contigo a través de su nueva página web:



www.echandoraices.com

Interactúa con nosotros en las redes sociales y haz parte del mundo Echando Raíces



Aventuras Echando Raíces

Cambios climáticos en Colombia



HISTORIA: SOFIA LEAL DE PAYÁN



ILUSTRADOR: JOSÉ LEONEL CIFUENTES CÉSPEDES



Envíale tus historias al:
correo: sofia.leal@yachacabo.com
Cel. 312 387 8882
www.azoceduyachacabo.com