
Move Hopi, Come Bon



Topico 5: Berdura Ta Dushi y Saludabel

Topico 5: Berdura Ta Dushi y Saludabel

META:

E muchanan por:

1. bisa pakico berdura ta saludabel.
2. menciona cuanto ta un porcion di berdura y cuanto mester uza pa dia.
3. menciona number di diferente berdura.

Actividad	Titulo	Meta	Pagina
Combersacion 1	Berdura Ta Saludabel!	1	2
Combersacion 2	Porcion di Berdura	2	3
Combersacion 3	Hopi Berdura!	3	4
Combersacion 4	Berdura So!	3	5
Rima 1	E Concomber Chines	3	6
Rima 2	Salada	1	7
Cantica 1	Cua Berdura?	2	8
Cantica 2	Porcion di Berdura	2	9
Storia 1	Resumen Storia Yuwana Ana	1	10 + 11 + 12
Storia 2	Resumen Storia Miki, E Raton	1	13 + 14 + 15
Matematica 1	Ban Fula Cuanto tin	3	16
Matematica 2	Cua Ta Mi Colo?	3	17
Movecion	Wega di Tik	1	18
Obra di man	Un Colebra Saludabel	1	19
Plachi pa kleur 1	Ban Laba Berdura	2	20
Plachi pa kleur 2	Nos Cosecha	3	21
Blachi di tarea	Cua Ta Berdura?	2	22

Combersacion 1: Berdura Ta Saludabel!

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** Diferente berdura: siboyo, promenton, selder, wortel, kool, pakchoy, ham, ketjap manis, un tiki azeta, 1 planchi of wok, tayo y forki di plastic, 1 stoof di coriente.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta menciona e nombrenan di e berduranan cu tin riba mesa.

E maestro ta splica pakico berdura ta saludabel.
Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:
 - Con nos por come berdura?
 - Kico mester haci cu berdura prome cu uza nan?
 - Cua berdura e muchanan gusta mas?
 - Kico tin den berdura?
 - Dicon berdura ta bon pa e curpa?E muchanan ta haya turno pa bisa cua berdura nan gusta, con ta come nan y pakico nan ta saludabel.

E muchanan ta duna sugerencia con pa prepara e berduranan.
E maestro ta prepara nan cu ayudo di e muchanan.
Tur mucha ta haya un tiki berdura cushina pa purba.

Berdura ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra, cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa, p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y musculo pa funciona bon.
- e ta yuda regula apetit. No ta haya hamber lihe.

Combersacion 2: Porcion di Berdura

❖ **Meta:** E muchanan por bisa cuanto porcion di berdura mester uza pa dia.

❖ **Material:** 1 teblachi cu diferente porcion di berdura herbi/curu p.e. wortel, brocoli, kool, conconber etc.
1 porcion di salada di berdura,
1 set di carchi cu ta representa: mainta merdia y atardi, poster “Guia pa un Bida Saludabel”.

❖ **Instruccion:** E muchanan ta menciona loke nan ta mira riba e teblachi.

E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel “ y ta uza e grupo di berdura pa duna splicacion cuanto ta un porcion di berdura. Ta sigui cu un combersacion y ta uza e teblachi, cu tin diferente porcion di berdura.

Pregunta:

- Dicon a trece e berduranan den e cantidad aki?
- Cuanto porcion di berdura mester come pa dia?
- Con por haya sa cuanto porcion di berdura mester come pa dia?

E muchanan ta haya turno pa scoge un porcion di berdura, cu mester come pa dia. Ta uza e “Guia pa un Bida Saludabel “ pa controla si e mucha na turno a coy e cantidad di porcion corecto.

Ta uza e carchinan, cu ta representa mainta, merdia y atardi pa simbolisa un dia. Ta duna turno pa scoge cuanto porcion di berdura mester come pa dia y e momento di dia cu por come esaki. Ta controla si a coy e cantidad corecto.

Porcion di berdura cu mester uza pa dia ta:

½-1 porcion (pa un mucha di 4-8 aña)

Un porcion ta:

- 1 copi di berdura herbi,
- 1 copi di salada di berdura.

Combersacion 3: Hopi Berdura!

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa nomber di diferente berdura.
- ❖ **Material:** Diferente berdura, p.e.: concomber chines, lechuga, promenton, siboyo, wortel y tomati,
E carchinan di berdura for di e cahita: “Move Hopi, Come Bon”,
poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
un dip
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta mira e berduranan y nan ta pensa den cua cuminda nan a yega di come e berduranan ey.
- E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel” y e ta uza e grupo di berdura pa e muchanan bisa nomber di e berduranan.
Ta tene e siguiente combersacion.
- Pregunta:
- Menciona nomber di otro berdura cu boso conoce.
 - Cua berdura ta crece na Aruba?
 - Kico ta haci cu berdura prome cu uze nan?
 - Con por come berdura?
 - Cua berdura por come curu?
 - Cua berdura por come herbi?
 - Con ta herbe berdura?
 - Cua berdura boso gusta mas?
- E muchanan ta haya turno pa scoge un carchi, bisa nomber di e berdura y si gust’e.
- E maestro ta corta e berduranan y e muchanan ta purba nan.
E maestro ta laga nan dop e berdura den e dip, of
e maestro ta traha un salada cu e berduranan.

Berdura:

Berdura cu por come curu ta:

- Wortel, promenton, siboyo, lechuga, zuchini, concomber chines, kool, tomati, selder, brocoli y bloemkool.

Berdura cu ta crece na Aruba ta:

- tomati, calbas largo, maripampun, calalu, pampuna, maishi, bonchi largo, yambo.

Miho manera pa come berdura ta:

- curu, tambe por com’e vapore, “stirfry”, herbi (den sopi) of stoba.

Miho forma pa herbe berdura ta:

- uza menos awa posibel.
- herb’e poco tempo, pa e berdura keda “crispy” y moli.
- uza e awa aki bek pa traha saus of algo otro.
(ora di herb’e, e vitamina ta keda den e awa).

Combersacion 4: Berdura So!

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona nomber di diferente berdura.
- ❖ **Material:** Diferente berdura cu por herbe.
Un wea.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta duna turno pa e muchanan menciona nomber di e berduranan cu e ta bay uza pa traha un sopi.

Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:
 - Cua berdura nos ta mira akiriba?
 - Con nos ta haci traha un sopi?
 - Kico ta haci cu e berduranan prome cu uza nan?
 - Por come e berduranan aki curu?
 - Cua berdura mester come herbi?
E maestro ta duna instruccion y hunto cu e muchanan ta traha un sopi di berdura.
Despues ta lag'e fria pa savorie!

Berdura:

Berdura cu por come curu ta:

- Wortel, promenton, siboyo, lechuga, zuchini, concomber chines, kool, tomati, selder, brocoli y bloemkool.

Berdura cu ta crece na Araba ta:

- tomati, calbas largo, maripampun, kalalu, pampuna, maishi, bonchi largo, yambo.

Miho manera pa come berdura ta:

- curu, tambe por com'e vapore, "stirfry", herbi (den sopi) of stoba.

Miho forma pa herbe berdura ta:

- uza menos awa posibel.
- herb'e poco tempo, pa e berdura keda "crispy" y moli.
- uza e awa aki bek pa traha saus of algo otro.
(ora di herbe, e vitamina ta keda den e awa).

Rima 1:

E Concomber Chines

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente berdura.
- ❖ **Material:** Copia di plachi: concomber chines, siboyo y calbas pa e maestro traha 3 banchi pa cabes, poster “Guia pa un Bida Saludabel”.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta reacciona riba e materialnan cu tin riba mesa.
Ta scucha e rima.
E muchanan ta menciona e nombrenan di e berduranan cu nan a tende den e rima.
E maestro ta ripiti e rima.
Ta sigui cu un combersacion.

Pregunta:

- Ken sa number di e berduranan?
- E berduranan den e rima ta crece na Aruba?
- Kico mester haci cu e berduranan cu ta menciona den e rima?
- Con por come e berduranan?
- Cua di nan por come curu?
- Con por come calbas?

E muchanan ta bisa e rima y ta dramatis’e uzando e banchinan di cabes pa representa e berduranan.

Rima: “E Concomber Chines”

E concomber chines
a lanta rek cabes
Pa bisa e calbas
cu ta planta su tras
Ata comper siboyo
a bolbe pega soño

Autor: E. de Cuba v./der Weide.

Berdura:

Berdura cu por come curu ta:

- Wortel, promenton, siboyo, lechuga, zuchini, concomber chines, kool, tomati, selder, brocoli y bloemkool.

Berdura cu ta crece na Aruba ta:

- tomati, calbas largo, maripampun, calalu, pampuna, maishi, bonchi largo, yambo.

Miho manera pa come berdura ta:

- curu, tambe por com’e vapora, “stirfry”, herbi (den sopi) of stoba.

Miho forma pa herbe berdura ta:

- uza menos awa posibel.
- herb’e poco tempo, pa e berdura keda “crispy” y moli.
- uza e awa aki bek pa traha saus of algo otro.
(ora di herbe, e vitamina ta keda den e awa).

Rima 2:

Salada

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** Diferente berdura p.e.: tomati, lechuga, concomber y promenton, Saladdressing, tayo chikito y forki.
- ❖ **Instruccion:** Despues cu e maestro a muestra e muchanan e berduranan e ta bisa e rima. E maestro ta duna un mucha turno pa scoge un berdura, e ta bisa su nomber y e ta bisa si e gust'e.

Pregunta:

- Pakico ta bon pa come berdura?
- E maestro ta splica pakico berdura ta saludabel.
Ta ripiti e rima y ta haci pregunta.

Pregunta:

- Kico bo a tende den e rima cu ta traha di berdura?
- Kico tin den berdura?
- Dicon berdura ta bon pa e curpa?

Hunto ta traha un salada cu e berduranan.
Ta bisa e rima y despues ta come e salada.

Rima: “Salada di Berdura”

Salada di berdura?
Esey si mi gusta!
Tomati y lechuga,
concomber y promenton.
Esey si ta baha bon
y ta yuda mi crece bon.

Berdura ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra, cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa, p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y musculo pa funciona bon.
- e ta yuda regula appetit. No ta haya hamber lihe.

Cantica 1:

Cua Berdura?

❖ **Meta:** E muchanan por menciona cuanto ta un porcion di berdura y cuanto ta bon pa uza pa dia.

❖ **Material:** Cups cu: wortel curu raspa, wortel herbi, slice di concomber, brocoli curu y herbi segun porcion,
1 tayo chikito,
E carchinan di berdura for di e cahita: “Move hopi, come bon”.
Poster “Guia pa un Bida Saludabel”.

❖ **Instruccion:** E muchanan ta scoge un carchi di berdura, bisa number di e berdura y si ta come esaki herbi of curu. Ta scucha e cantica.

E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta uza e grupo di berdura pa duna splicacion cuanto ta un porcion di berdura, cu mester come pa dia.
Ta ripiti e cantica.

Pregunta:

- Cua berdura a menciona den e cantica?
- Cuanto porcion di berdura mester come pa dia?

Hunto ta canta e cantica.

Un mucha ta haya turno pa scoge dos berdura pa come banda di su cuminda di merdia of atardi. E ta uza e “Guia pa un Bida Saludabel” pa controla si el a coy e cantidad corecto.

Cantica: “Cua Berdura Ta Come Awe”

Cua berdura nos ta
come awe tardi?
Wortel y concomber
Selder y brocoli

Cua berdura nos ta
come awe tardi?
Herbi, stoba
Curu of bon raspa

Autor: Nita Gomez.

Melodia: Alle eendjes zwemmen in het water.

Porcion di berdura cu mester uza pa dia ta:

½-1 porcion (pa un mucha di 4-8 aña)

Un porcion ta:

- 1 copi di berdura herbi,
- 1 copi di salada di berdura.

Cantica 2: Porcion di Berdura

❖ **Meta:** E muchanan por bisa cuanto ta un porcion di berdura y cuanto mester uza pa dia.

❖ **Material:** Poster “Guia pa un Bida Saludabel”,
E carchinan di berdura for di e cahita: “Move hopi, come bon”.

❖ **Instruccion:** Ta canta e cantica pa e muchanan tende.

Pregunta:

- Cua alimento ta menciona den e cantica?
- Kico ta porcion?
- Cuanto porcion di berdura mester come pa dia segun e cantica?

E maestro ta describi e “Guia pa un Bida Saludabel” y ta uza e grupo di berdura pa duna splicacion di un porcion di berdura, cu mester come pa dia.

Ta ripiti e cantica.

Un mucha ta haya turno pa scoge un carchi di berdura, bisa su nomber y bisa cuanto porcion di berdura mester come pa dia.

Ta canta e cantica cu e muchanan, mientras cu ta haci movencion of zonido, cu ta indica e cantidad di un porcion (bula, bati man, of yanga heup etc.)

Cantica: “Porcion di Berdura”

Un porcion di berdura
ta come pa dia
pa por keda saludabel
Y crece bay gol.

Melodia: Ga nu zitten mijn Rosa.

Porcion di berdura cu mester uza pa dia ta:

½-1 porcion (pa un mucha di 4-8 aña)

Un porcion ta:

- 1 copi di berdura herbi,
- 1 copi di salada di berdura.

Storia 1:

Yuwana Ana

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** Diferente berdura p.e.: tomati, wortel, lechuga, promenton y spinazie.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta bisa number di tur e berduranan, cu nan ta mira y ta bisa pakico berdura ta saludabel.

E maestro ta conta e storia.

Na final di storia, e muchanan ta contesta pregunta.

Pregunta:
 - Kico a pasa den e storia?
 - Dicon berdura ta bon pa nos curpa?
 - Pa Yuwana Ana so berdura ta bon?

Berdura ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa. p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y musculo pa funciona bon.
- e ta yuda regula apetit. No ta haya hamber lihe.

Resumen: “Yuwana Ana”

Den un mondi leu aya tawata biba Yuwana Ana. E tawatin un hofi di berdura. Yuwana Ana tawata traha duro den su hofi. Yuwana Ana tawata prepara e berduranan y invita e bestianan di mondi bin come cerca dje. E bestianan tawata acepta e invitacion cu smaak, cu excepcion di e lagadishinan.

E lagadishinan semper tawata bin cu un otro smoesje pa no bay come, pasobra nan no tawata gusta berdura. E lagadishinan a cansa di e invitacionnan ey y nan a planea pa ranca tur e matanan di berdura for di e hofi di Yuwana Ana. Un atardi e lagadishinan a purba drenta den e hofi, pero Shon Coneu tawata cuida e hofi. E lagadishinan a purba un otro dia, Chubi e Chuchubi tawata tene warda. E lagadishinan tawatin miedo di e pik skerpi di Chubi e Chuchubi.

Un dia tawatin un fiesta di berdura den cunucu pa tur bestia. E lagadishinan a pensa cu tur bestia lo a bay e fiesta y cu nan lo por a drenta facil den e hofi. Pero manera e lagadishinan a caba di drenta nan a tende un batimento di hala. Tawata Trupi e trupial cu a yega laat pa tene warda. E lagadishinan a sconde bou di e matanan di berdura y nan no kier a sali pa Trupi e trupial wak nan.

Hamber a dal e lagadishinan y asina nan a come berdura. Nan barica a keda asina yen cu nan a pega soño. Nan a drumi te su mañan mainta. E lagadishinan a sinti awa friu ta basha riba nan, ta Yuwana Ana tawata muha su matanan. E lagadishinan a haya asina hopi forsa door cu nan a come asina hopi berdura, cu nan por a core limpi bay. Pero Yuwana Ana a habri man y gara nan un pa un. Mesora nan a pidie pordon y di e dia ey e lagadishinan ta bin yuda Yuwana Ana traha den su hofi, pasobra nan tawatin hopi forsa di tanto come berdura.

Yuwana Ana

Den un mondi leu aya tawata biba un yuwana masha balente cu yama Ana, e tawata gusta traha den su hofi. E tawata planta tomati, wortel, lechuga, promenton y spinashi.

Spinashi tawata su berdura preferi, p'ese y den su hofi tawatin masha hopi spinashi planta. Yuwana Ana tawata invita e bestianan di mondi pa bin come cerca dje.

E bestianan tawata bin bishit'e contento, pasobra Yuwana Ana tawata cushina berdura dushi di su hofi pa nan come. Solamente un grupo di bestia no tawata acepta Yuwana Ana su invitacion. Esaki tawata e grupo di e lagadishinan mala mucha. "Che! E cosnan ey ta vies!", esun di mas tribi di bisa, anto e tawata cambia su stem mescos cu Yuwana Ana y haci bofon. "Berdura ta bon, pa yuda bo crece. Berdura ta bon pa henter bo curpa!", e tawata bisa ora cu Yuwana Ana no ta tende. Ki ora Yuwana Ana invita nan pa come, nan ta bisa: "Nos tin trabou pa caba, nos no por bin. Ta duel nos hopi". Cada biaha nan tawata inventa otro smoesje pa no bin Yuwana Ana su cas.

Maske nunca e lagadishinan malamucha no tawata bin, toch Yuwana Ana tawata keda invita nan.

E lagadishinan a cansa di Yuwana Ana su invitacionnan pa come berdura, p'ese y nan a pensa un bon plan pa caba cu e berduranan. Nan a dicidi di bay ranca tur e matanan di berdura for di e hofi di Yuwana Ana. Nan a bay un atardi pa dreña den e hofi di Yuwana Ana.

Pocopoco nan tawata cana patras di e hofi y loer paden pa wak si nan ta mira Yuwana Ana. Net ora nan kier a bula den e hofi, nan a tende un stem rabia bisa: "Hey!, kico boso ta haci?" Tawata Shon Coneu cu tawata na turno pa cuida e hofi. Wel, e lagadishinan a core dreña mondi cu rabo na laira. A pasa basta dia prome cu e lagadishinan aki a tribi di pasa atrobe banda di e hofi di Yuwana Ana. Riba un diadomingo nan a bolbe pasa banda di e hofi. Net e ora ey Yuwana Ana ta sali bay for di su cas.

Nan di: "Esaki ta nos chens. Nos tin henter dia." Pero net nan ta bay ranca e prome mata, nan a tende un stem skerpi: "Pasa ladronchinan!" Tawata Chubi Chuchubi, bou uniform di security guard. E lagadishinan a pensa: Casho, Chubi Chuchubi su pik ta skerpi! Y pia pakico mi tin bo.

Nan a saca un careda, yega cas lenga afo, morto cansa. E dia ey si nan a spanta masha hopi mes, djis si nan corda so riba e pik skerpi di Chubi Chuchubi. Dianan a pasa y e lagadishinan no a pensa mas pa dreña e hofi. Riba un dia e lagadishinan a tende di e fiesta di berdura den cunucu. E lagadishinan a bisa: "Laga tur basha bay, che, ni loco!" E lagadishi mas chikito a bisa: "Sigur Yuwana Ana lo ta prome na e fiesta di berdura aki!" "Esaki lo ta un bon chens pa nos bay ranca e matanan di berdura for di e hofi", un ta bisa otro.

E dia di fiesta a yega y un tras di otro e bestianan ta cana cu macutu yena cu berdura pa bay cunucu. Dilanti tawata Yuwana Ana cu e macutu di mas grandi. E lagadishinan mala mucha a para keto laga tur e bestianan pasa bay. Manera cu nan a lora e skina, nan a ranca un careda bay den e hofi di Yuwana Ana. Dos di nan a bula den e cura prome pa controla si no tin niun bestia pa cuida e hofi.

Nan a duna e otronan un señal y un pa un e lagadishinan a bula den e hofi. Diripiente vlupuppp vlupuuupp, batimento di hala y un stem cansa ta bisa: "Porfin mi a yega. Mi ta cansa. Cuida hofi na cas y awor cuida hofi aki. Ay, mi amiga Ana, e hofi aki si ta grandi." Tawata Trupi Trupial. Tur e lagadishinan a keda keto keto scondi meymey di e matanan. Nan no por a move bay niun caminda, pa e trupial no wak nan.

E lagadishinan tof tawata tembla pensando riba e pik di e trupial cu tawata mas skerpi ainda cu esun di Chubi Chuchubi. Hamber a dal nan, pero den e hofi aki tawatin berdura so cu nan no ta gusta. Un di e lagadishinan su barica a cuminsa gruña duro y e tawatin miedo cu Trupi Trupial lo tende esey.

E mester come algo. Kico cu ta. Prome el a hole e mata di spinashi. “Mmmmm, e ta hole bon!” El a bisa keto keto y a dal un hap chikito den e spinashi. Djey un hap mas y un mas. “Bon, bon dushi!”

E otronan tambe a cuminsa come di e matanan di berdura. Nan a come asina hopi cu nan a pega soño. Nan a drumi te su mañan mainta. Ainda Trupi, Trupial tawata t’ey. Diripiente awa a cuminsa basha riba nan. E lagadishinan no por a move, nan barica tawata asina yen di berdura! Nan a cuminsa grita: “E awa ta friu!” Tawata Yuwana Ana, cu tawata muha su matanan.

“Aha! boso ta e lagadishinan cu no ta gusta come berdura?”, Yuwana Ana a puntra. E lagadishinan a haya asina tanto forsa den nan pianan di come berdura cu nan por a core masha duro. Nan a core duro, pero Yuwana Ana a habri brasa grandi y gara nan un pa un. Mesora nan a pidi pordon y a priminti cu nan ta bin yuda den e hofi. For di e dia ey, tur dia e lagashinan tawata bin yuda Yuwana Ana den e hofi y nan a sigui come berdura.

Autor: Evelina Felten-Dania

Storia 2:

Miki, E Raton

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** un raton.
- ❖ **Instruccion:** E maestro ta duna un resumen cortico y sorprendente di e storia.
E muchanan ta scucha e storia.
Na final di storia, e muchanan ta contesta pregunta.
Pregunta:
 - Kico a pasa den e storia?
 - Kico Miki, e raton kier a puntra Frenky?
 - Dicon Frenky tin asina hopi forsa?
 - Cua berdura Miki, e raton ta come awor?
 - Con el a haci haya e berduranan aki?
 - Dicon ta bon pa come berdura?

Berdura ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa. p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y e musculonan pa funciona bon.
- e ta yuda regula appetit. No ta haya hamber lihe.

Resumen: “Miki, E Raton”

Frenky ta tende un zonido straño den su cas, pero e no por sac' afo ta kico e ta. Ta Miki, e raton, ta purba di papia cu Frenky. Miki ta un raton masha chikito mes, e raton di mas chikito di henter famia raton. E kier pa Frenky splic'e kico Frenky ta haci cu e tin tanto forsa asina cu e por hop su bais y core duro. Pero Frenky no ta comprende idioma di bestia y Miki, e raton, no ta comprende idioma di hende.

E ta mira Frenky hunga cu su amiguitonan, casi tur biaha t'e ta gana den tur wega. Un dia, ora e ta den cura di Frenky atrobe, e pushi a hera gar'e. E ta dal un grito masha duro mes y Frenky a tende. E pushi a spanta y core bay. Asina Miki, e raton, ta bin haya chens pa papia cu Frenky, door di susto diripiente e por papia idioma di hende. Miki ta bisa Frenky unda e ta biba y ta pidie pa no bisa ningun hende, pasobra hende no gusta raton.

Miki ta puntra Frenky con bin e tin tanto forsa asina. Frenky ta conta Miki, e raton, cu e gusta come hopi berdura. Frenky ta dun'e un pida wortel pa e purba y e ta gust'e. Frenky a hinca Miki, e raton den su saco y a hib'e su cas.

Tur dia Frenky ta pone berdura cerca di e hol di raton. Berdura manera: wortel, tomati y lechuga. Miki y henter su famia tawata busca berdura den mondi pa nan come. Nan tawata haya calalu y maripampun. Y Miki, e raton a haya hopi forsa.

Miki e raton

“Piep, piep, piep!” Ta kico e zonido ey ta? “Piep, piep, piep!” Frenky ta bira wak patras, pero e no ta mira ningun hende den sala, “Piep, piep, piep!” Ata e zonido ey atrobe! Frenky ta wak rond, bou di mesa, tras di cashi, pero ... nada! Frenky ta para keto pa e scucha, pero nada! Door cu Frenky no ta scucha e zonido mas, e ta cana bay den cushina p’e busca algo di come.

Frenky ta habri frigidaire, coy un wortel y bay sinta riba e stupi dilanti cas pa e come. Frenky to come e wortel y ta blo pensa arriba e zonido straño cu el a tende. “Ta kico e ta? Un chuchubi?, no, chuchubi ta haci zonido mas duro.” Ni con e pensa, e no por a saca afo kico e zonido ta. Anochi Frenky a bay drumi y el a lubida riba e zonido straño cu el a tende den sala. Muchanan, Frenky no sa, cu e zonido ta bin di un raton masha chikito rnes. Miki, e raton chikito, ta e raton di mas chikito den henter e famia grandi di raton cu ta biba den e hol na rand di e cura di cas di Frenky. Ki mishi Miki den sala di Frenky su cas anto? Laga mi conta boso dicon! Miki, e raton, ta biba hunto cu su mama, su tata, 5 ruman y mas famia raton den e hol cu tin na rand di e cura di cas di Frenky. Miki ta e raton di mas chikito di tur e otro ratonnan, di baina bo ta wak e. Tin biaha Miki ta cansa di tur e desordo cu tur e ratonnan ta haci den e hol y e ta sali cana pafo. Mama raton ta bisa Miki tur ora pa no bay su so pafo, pasobra den cura tin un pushi grandi ta biba. Pushi gusta come raton y manera Miki ta chikito ey! Tur ora cu Miki cana pafo, e ta mira Frenky ta hunga cu su amiguitonan. Scondi den e yerbanan Miki ta wak con nan ta hunga, e ta gusta wak nan core, scop bala y hunga tik. Miki tambe kier core duro manera Frenky. Ta kico Frenky ta haci cu e por core duro asina?

Miki tin gana di puntra Frenky esaki. Cada biaha Miki ta yega mas y mas cerca di Frenky su cas. E raton chikito ta wak bon si, pa e pushi no wak e. Ora e mira e pushi, e ta pega su curpa pega pega na e yerbanan. Un dia Miki a dreña te den cas di Frenky. Ata Frenky den sala. Miki ta grita duro y bisa:

“Frenky, Frenky, Frenky!”, pero tur loke Frenky ta scucha ta: “Piep, piep, piep”. Pober Miki! Frenky a bay drumi sin tend’e! Miki ta warda te anochi pa bay su hol bek, pasobra e sa cu e pushi ta na soño e ora ey. Pocopoco Miki ta sali fo’i tras di e sofa, ranca un careda bay stret su hol.

Miki ta purba dreña keto keto, pero e ta topa cara cara cu su mama raton. Mama raton ta cu awa na wowo: “Undo bo tawata? Bo tata a bay busca bo. Mi a kere sigur cu e pushi a come bo! Nunca, nunca mas bo ta bay bo so pafo!” Miki ta priminti esey y ta bay drumi. A pasa un par di dia.

Miki a cumpli cu su palabra y e no a bay pafo su so. Riba un dia famia di Miki ta haya bishita di un famia raton cu ta biba masha leu mes. Esta un desordo di otro mundo, papiamento, gritamento y harimento den e hol. Miki ta lubida kico el a priminti Mama raton. Pocopoco e ta sali for di e hol y bay den cura. “Ata! Frenky ta core bais den cura. Mi mester paga bon tino, pa e taira di bais no pasa riba mi” Miki ta busca un bon lugar pa e sconde pa e wak Frenky core bais. Frenky tin hopi forsa, e ta gara e cacho di bais bon duro, ora e hop e bais. Den esey e ta tende un stem bisa: “Mi kier sa mi ta wak algo dushi pa mi come!, Hmmm!” Miki ta bira cara y topa cara cara cu e pushi! E ta dal un grito: “Frenky!” E pushi ta spanta mas hopi ainda, e no a spera cu un raton por papia manera hende!

E ta core bay paden. Frenky cu a tende su number, a core baha for di su bais y bay den direccion di e grito. E ta haya Miki ta tembla di susto! “Ta kico esaki ta? Un raton chikito cu ta papia!”, Miki ta span su wowonan! Frenky ta para banda di dje y ta papia cu ne. “Bo, bo, por compronde kico mi ta bisa?”, Miki ta puntra. “Si, mi a tende bo grita mi number cla cla!”. Frenky ta contesta.

“Poco dia pasa den sala mi a yama bo, pero bo no a tende mi!” Miki ta bisa Frenky. E susto cu el a pasa den pa e pushi no come, a pone cu Miki por papia idioma di hende. Frenky ta bisa: “Awor mi ta corda berdad, mi a tende un zonido strano di piep, piep, piep. Ta abo tawata yama mi?, bo mester di mi, cu bo a busca mi?” Frenky ta puntra, “Mi por combersa cu bo un rato?” Miki ta puntra Frenky. “Ta bon.” Frenky ta hinca Miki den su sac’i carson pa niun hende no wak e y ta bay cu ne den su camber pa nan combersa.

Miki ta conta Frenky di su famia y unda nan ta biba. “No conta niun hende nada!”, Miki ta pidi Frenky. “Hende no gusta raton, p’esey nos no ta bin den bo cas! Mi a bin bo cas e dia ey, pasobra mi kier a puntra bo dicon bo tin asina hopi forsa?” “Mi gusta come tur sorto di berdura.

Berdura ta dushi y ta bon pa mi crecemento. Berdura ta haci cu mi tin musculo fuerte! Wak mi batata di pia y di brasa, mescos cu di Popeye!” Frenky ta mustre su batatanan. Miki ta keda keto un rato, pensa y djey e ta puntra Frenky: “Bo ta kere cu si mi come berdura tur dia, ami tambe ta haya musculo fuerte manera bo?” “Claro cu si!”, Frenky ta contesta y ta busca un pida wortel pa Miki come, “Mmmm, dushi!”, Miki ta bisa. “Frenky, mi tin cu bay cas awo. Bo por hiba mi? Mi mama lo ta hopi preocupa, e no sa unda mi ta!” Frenky ta bolbe hinca Miki den su sac’i carson y hib’e su cas. Ora Miki a yega su hol, el a bisa Frenky: “Danki!”, y e ta core dreña hol. Y muchanan, boso sa kico?

Frenky a keda corda e raton chikito cu kier haya musculo fuerte mescos cu ne. Frenky tawata hiba berdura manera, wortel, tomati y lechuga pone banda di e hol. Tambe Miki, e raton y henter famia raton ta busca calalu y maripampun den mondi pa come.

Y kico boso ta kere a pasa cu Miki y su famia?

Matemática 1: Ban Fula Conta Cuanto tin

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa number di diferente sorto di berdura.
- ❖ **Material:** 1 caha cu 10 carchi, format A6, cu cantidad di 1 te 10 (Indica cantidad den forma di wowo di domino).
1 macutu,
1 caha chikito pa e carchinan,
10 diferente berdura di plastic.
- ❖ **Instruccion:** E macutu cu berdura ta meymey den kring. E muchanan ta bisa number di e berduranan.

Pregunta:

- Ken sa number di un otro berdura.
- Cua berdura ta crece na Aruba?
- Cua berdura por come curu?
- Cua berdura por come herbi?

Hunto ta conta e berduranan cu tin den e macutu y despues ta conta di 1 te 10 riba dede.

Wega:

Cada biaha ta duna turno na dos mucha. Un mucha ta scoge un carchi for di e caha y ta conta e cantidad di “wowo” cu tin riba e carchi pa tur mucha tende.

E otro mucha ta scucha cuanto el a conta y ta coy mes hopi berdura pone den e macutu.

Hunto ta controla si e mucha a conta e cantidad exacto di “wowo” riba e carchi y si e otro mucha a coy e cantidad di berdura corecto.

Ta duna turno pa conta cuanto berdura tin cu por come curu, y cuanto berdura tin cu por come herbi.

Tip: Pone e wega den huki di matematica.

Berdura:

Berdura cu por come curu ta:

- Wortel, promenton, siboyo, lechuga, zuchini, concomber chines, kool, tomati, selder, brocoli y bloemkool.

Berdura cu ta crece na Araba ta:

- tomati, calbas largo, maripampun, calalu, pampuna, maishi, bonchi largo, yambo.
- Miho manera pa come berdura ta: curu, tambe por com’e vapore, “stirfry”, herbi (den sopi) of stoba.
- Miho forma pa herbe berdura ta:
 - uza menos awa posibel.
 - herb’e poco tempo, pa e berdura keda “crispy” y moli.
 - uza e awa aki bek pa traha saus of algo otro.
 - ora di herbe, e vitamina ta keda den e awa).

Matemática 2: Cua Ta Mi Colo?

- ❖ **Meta:** E muchanan por menciona number di diferente berdura.
- ❖ **Material:** Diferente berdura p.e wortel, concomber, promenton cora, berehein, Un caha.
Blach'i tarea di matematica: "Cua Ta Mi Colo?"
Kleurpotlood.
1 dou di colo (adapta na e colonan di e berduranan cu tin).
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta haya turno pa coy un berdura for di e caha. Ta bisa su number y bisa e colo di e berdura.
- E maestro ta duna turno pa scoge un obheto den klas cu tin e mesun e colo di e berdura cu e maestro/mucha a coy for di e caha.
Ta duna turno pa tira dou y e muchanan ta bisa e colo cu a tira.
- Wega:
E muchanan ta haya turno pa tira dou.
E mucha na turno ta menciona e colo cu el a tira, scoge un berdura di e mesun colo y busca un obheto den klas di e mesun colo. Ta haya turno pa traha grupo di fruta segun colo.
- E muchanan ta wak e plachi y ta menciona e colo di e berduranan.
- Tarea:
Kleur e berduranan, e colo cu nan mester ta.

Berdura:

Berdura cu por come curu ta:

- Wortel, promenton, siboyo, lechuga, zuchini, concomber chines, kool, tomati, selder, brocoli y bloemkool.

Berdura cu ta crece na Araba ta:

- tomati, calbas largo, maripampun, calalu, pampuna, maishi, bonchi largo, yambo.
- Miho manera pa come berdura ta: curu, tambe por com'e vapore, "stirfry", herbi (den sopi) of stoba.
- Miho forma pa herbe berdura ta:
 - uza menos awa posibel.
 - herb'e poco tempo, pa e berdura keda "crispy" y moli.
 - uza e awa aki bek pa traha saus of algo otro. (ora di herbe, e vitamina ta keda den awa).

Movecion: **Wega di Tik**

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** 7 hoepel,
1 fluit.
- ❖ **Instruccion:**

Storia di introduccion:
Papa Jos tin un hofi planta cu hopi wortel. Wortel ta un berdura dushi y saludabel y bo por come curu. E coneunan di mondi tambe sa cu e ta un berdura dushi y saludabel. E coneunan ta gusta come wortel, pasobra e ta duna hopi energia y ta yuda pa wak bon anochi.
Ora e coneunan ta keiro den cunucu y Papa Jos ta drumi, nan ta dreña den e hofi pa come wortel.

Wega:

 - E speelzaal ta bira e hofi y e muchanan ta bira e coneunan den nan hol (hoepel). Tin 7 hol pa e coneunan.
 - Prome cu e coneunan sali pa busca wortel, mama Coneu ta puntra e coneunan: "Pakico ta bon pa come wortel?"
E maestro ta fluit, e coneunan ta core liber rondia wortel pa nan come pa nan haya mas energia pa sigui core den hofi.
 - Riba zonido di fluit ta core dreña hol.

E maestro por añadi mas variacion na e wega:
Pa su mañan anochi Papa Jos a tene warda pa ora e coneunan bin come wortel, e ta purba di gara nan.

 - Un mucha ta bira Papa Jos. E ta fluit, e coneunan ta sali rondia wortel y Papa Jos ta purba gara nan.
 - E coneunan ta core bay den nan hol pa Papa Jos no gara nan.

Mas dificil.

 - Ta pone menos hol y Papa Jos ta haya ayudo di su dos yiunan.

Pregunta:

 - Con e coneunan ta sinti, despues di a core hunto?
 - E coneunan aki tambe gusta berdura y pakico?

Berdura ta saludabel, pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa. p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y musculo pa funciona bon.
- e ta yuda regula apetit. No ta haya hamber lihe.

Obra di man: **Un Colebra Saludabel**

- ❖ **Meta:** E muchanan por bisa pakico berdura ta saludabel.
- ❖ **Material:** Concomber.
Slice di promenton cora pa e lenga.
Olijfi sin pipita.
Toothpicks.
1 plachi con pa traha un colebra saludabel.
- ❖ **Instruccion:** E muchanan ta wak e plachi di e colebra di berdura y ta bisa kico nan ta mira.
- E maestro ta splica pakico ta saludabel pa come berdura.
Ta sigui un combersacion.
- Pregunta:
- Di kico e colebra ta traha?
 - Cua berdura a uza pa traha e colebra?
 - Kico tin den berdura?
 - Pakico ta bon pa come berdura?
- Tarea:
Den grupo ta traha un colebra di berdura.

Berdura ta saludabel pasobra:

- e ta contene hopi fibra cu ta yuda pa bay baño bon.
- e tin vitamina y mineral pa no bira malo lihe.
- e tin vitamina cu ta bon p'e curpa. p.e berdura berde scur y oranje ta contene vitamina A cu ta bon pa bo cuero, cabey y wowo.
- e ta duna e curpa energia y forsa.
- e ta yuda e curason y musculo pa funciona bon.
- e ta yuda regula apetit. No ta haya hamber lihe.