



History of Melons

Melons are native to the regions of Egypt, India, Southern Europe, and Africa. Cantaloupes were named after the village Cantalupo, located near Rome, the first location to harvest them. Watermelons, have a longer history in harvesting than most melons and are native across Africa, dating back to 2000 B.C.

Storing Melons

Keep any uncut melons at room temperature until they are fully ripe. You may keep an uncut but ripe melon in the refrigerator for up to 5 days.

Cut melons should be wrapped tightly with plastic wrap to avoid absorption of other food odors that are in the refrigerator. Store cut melons for up to 3 days only.



Funding provided by



Melons

Family Activity

Area of Focus: Science & Mathematics

This activity should be completed after cutting open the melon. This activity will not work with a watermelon. Choose a honeydew, cantaloupe, or other melon with a central seed chamber.

1. Have your child put on a clean apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes.
2. Have your child wash their hands with soap and warm water.
3. Ask your child to help you scoop out the seeds of your melon with a clean spoon and place them inside a storage container. Do not wash them.
4. Place the storage container outside in a sunny area for 1-2 days. This will allow the seeds to dry completely.
5. Allow your child to help you wash the seeds, removing any extra melon particles that might be attached to the seeds. Place the clean seeds on a clean cookie sheet, plate or napkin and store inside your house in a cool dry area. Allow the seeds to air dry for 1 week.
6. The seeds are now ready for planting, use a paper cup or an empty yogurt cup. Poke small holes at the bottom of your cup.
7. Ask your child to assist you in preparing the planting soil. If you are using a large cup, fill it half way with soil. If using a small cup fill it full with soil.
8. Allow your child to help you plant 2 melon seeds at least 1 inch from the top of the soil. Each seed planted should be planted at least 1 inch spaced apart from the other seed.
9. Put the container in a sunny area, water the seeds every other day to keep the soil moist. And watch your seeds grow!
10. Transplant to the ground or a large pot once seedlings reach several inches tall.

Developed by the University of California Nutrition Education Program

August 2009

Melones

Actividad Familiar

Área Concentrada: Ciencia & Matemáticas



Historia de Melones

Los melones son nativos a las regiones de Egipto, India, Europa y de Africa. Los melones cantalupos fueron denominados después de la aldea Cantalupo, situado cerca de Roma y era la primera localidad para cosecharlos. Las sandías tienen una historia más larga en cosechar que la mayoría de los melones y son nativo a través de Africa y fechan hasta el año de 2000 A.C.

Guardar Melones

Mantenga su melón sin cortar en temperatura ambiente hasta que ellos sean completamente maduros. Usted puede guardar un melón sin cortar pero que este maduro en el refrigerador hasta 5 días.

Los melones cortados deben ser envueltos con plástico de envolver para evitar absorción de otros olores de alimento que están en el refrigerador. Guarde los melones cortados por 3 días.



Funding provided by



- Esta actividad debe ser completada después de cortar su melón. Esta actividad no trabajará con una sandía. Escoje un melón que es tipo dulce, melón cantalupo, o otro melón con una cámara central de la semilla.*
1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
 2. Su niños deben de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
 3. Pida que su niño le ayude excavar las semillas de su melón con una cuchara limpia y los ponga dentro de un contenedor de plastico. No los lave.
 4. Coloque el contenedor con semillas sin lavar afuera en un área soleada por 1-2 días. Esto permitirá que las semillas se secan completamente.
 5. Permita que su niño le ayude a lavar las semillas, quitando partículas extra de melón que quizás sean conectadas a las semillas. Coloque las semillas limpias en una tabla limpia de galleta, plato o servilleta y ponga lo dentro de su casa en una área fresca y seca. Permita que sus semillas se secan por 1 semana.
 6. Las semillas están ahora listas para plantar. Utilize un vaso de cartón o una vaso vacía de yogur. Usted debe de picar pequeños hoyos en el fondo de su vaso.
 7. Pida que su niño le ayude a preparar la tierra para plantar. Si usted esta utilizando un vaso grande, llénelo hasta la mitad con tierra. Si esta usando un vaso pequeño, llenelo con tierra.
 8. Permita que su niño el ayude a plantar 2 semillas de melon y coloque los por lo menos 1 pulgada de la cima de la tierra. Cada semilla plantada debe ser plantado por lo menos 1 pulgada con espació aparte de la otra semilla.
 9. Ponga el contenedor en una área soleada, riega las semillas cada otro dia para mantener la tierra húmeda. ¡Y mire crecer sus semillas!
 10. Usted pude trasplantar al suelo o a una olla grande una vez que su planta crece varias pulgadas.

Melons

Fruit & Yogurt Parfait

Preparation Time: 10 minutes

Recipe makes approximately 3 servings

Ingredients

- 2 cups low fat or fat free yogurt (plain or flavored)
- 1 cup granola (you can substitute another whole grain, low sugar cereal if necessary)
- 2 cups fresh fruit (including melons and any other fresh fruits available).
- Honey

Materials

- Cutting board
- Plastic knife
- Sharp knife
- 2-4 Cups or bowls
- Spoons



Instructions:

1. Wash your hands and your child's hands with soap and warm water. Put on clean aprons or old shirts.
2. Under supervision, allow your child to rinse the fruit under cold running water and set aside.
3. Using a clean cutting board and knife, cut the melon into wedges.
4. Give your child a plastic knife and let them cut the melon into small pieces and put into a bowl.
5. Cut up any other fruit you are using. Set fruit mixture aside in a bowl.
6. Place 2-4 clean cups or bowls in front of you.
7. Allow your child to help you spoon 2 tablespoons of fruit into each cup or bowl.
8. Spoon 2 tablespoons of yogurt into each cup or bowl.
9. Spoon 2 tablespoons of granola over the top of both fruit and yogurt.
10. Repeat steps # 7-9 until you have used all of your ingredients or have filled your cup or bowl.
11. Drizzle honey over the top of your parfait and enjoy!



Melones

Parfait de Fruta y Yogur

Tiempo de preparación: 10 minutos

Receta hace aproximadamente 3 vasos o tazones

Ingredientes:

- 2 tazas de bajo contenido de grasa o sin grasa de yogur (cualquiera variedad)
- 1 taza de cereal de granola (usted puede sustituir con otro cereal de trigo integral con bajo de azúcar si es necesario)
- 2 tazas de fruta fresca (incluyendo melones y cualquier otras frutas frescas disponibles)
- Miel

Materiales

- Tabla de Cortar
- Cuchillo Plastico
- Cuchillo Filoso
- 2-4 Vasos o Tazones
- Cucharas



Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón. Ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja.
2. Bajo supervisión, permita que su niño lave la fruta bajo agua corriente y ponga la fruta a un lado.
3. Usando una tabla para cortar y cuchillo limpio, corte el melón en pedazos.
4. Dé a su niño un cuchillo plástico y permite que ellos corten el melón en pedazos pequeños y ponga la fruta en un tazón.
5. Corte en pedazos cualquier otra fruta que usted desea. Coloque su mezcla de fruta aparte en un tazón.
6. Coloque 2-4 vasos o tazones limpios delante de usted.
7. Permita que su niño le ayude cucharar 2 cucharas de fruta en cada vaso o tazón.
8. Ponga 2 cucharas de yogur en cada vaso o tazón.
9. Ponga 2 cucharas de cereal sobre su mezcla de fruta y yogur.
10. Repite pasos # 7-9 hasta que usted haya utilizado todos sus ingredientes o ha llenado su vaso o tazón.
11. ¡Ponga le poquito de miel sobre su parfait y disfrute!



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Agosto 2009