

# WORKSHOP MATERIALS

## Farmers Markets for Kids Curriculum Handouts

**NUTRITION EDUCATION AND CULINARY  
DEMONSTRATIONS AT FARMERS MARKETS**

# Farmers Markets for Kids

## Handout Content List

- Family Activity: Vary Your Veggies (Lesson 1)
- Family Activity: Flavorful Fruit (Lesson 2)
- Family Activity: Smart Snacking (Lesson 3)
- Family Activity: Growing Goodness (Lesson 4)
- Family Activity: Terrific Tastes (Lesson 5)
- Family Activity: Follow Your Food (Lesson 6)

# Family Activity: Vary Your Veggies

## Directions:

- Each time your family eats a vegetable, help your child draw the vegetable in a box below.
- Track your week of eating a rainbow of vegetables together!
- *For younger children:* Help your child color in a box with the color of the vegetable eaten.



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Vegetable #1							
Vegetable #2							
Vegetable #3							

## Caregiver Tips:

- ✓ Children take their lead from you. Eat different colored veggies and your child will, too.
- ✓ Have your child be a “produce picker” at the market.
- ✓ Offer vegetables many times, served a variety of ways.

# فیملی کی سرگرمیاں: اپنی سبزیاں مختلف رکھیں



- ہدایات:**
- جتنی بار بھی آپ کی فیملی سبزی کھائے، ذیل کے باکس میں سبزی کی ڈرائنگ بنانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔
  - سبزیوں کا قوس و قزح کھانے کے اپنے ہفتے کو ساتھ مل کر ٹریک کریں!
  - چھوٹے بچوں کے لیے: کھانی گئی سبزیوں کے رنگ سے باکس میں رنگ بھرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

اتوار	سنیچر	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر	
							سبزی نمبر 1
							سبزی نمبر 2
							سبزی نمبر 3

## نگراں کے لیے تجاویز:

- ✓ بچے آپ سے اپنی لیڈ لیتے ہیں۔ مختلف رنگ کی سبزیاں کھائیں اور آپ کا بچہ بھی کھائے گا۔
- ✓ مارکیٹ میں اپنے بچے کو "پروڈیوس پکر" (produce picker) بنائیں۔
- ✓ کئی بار سبزیاں پیش کریں، جو مختلف طریقوں سے پیش کی جائیں۔

# Family Activity: Flavorful Fruit

## Directions:

- As a family, fill in the blank letters to name all the farmers market fruits that are pictured below.
- Have each member of your family write their name below their favorite flavorful fruit!

①



\_A\_ER\_\_L\_N

\_\_\_\_\_

②



C\_E\_\_IES

\_\_\_\_\_

③



\_EA\_\_

\_\_\_\_\_

④



B\_AC\_BE\_RIES

\_\_\_\_\_

⑤



B\_\_E\_ER\_IES

\_\_\_\_\_

⑥



\_L\_\_

\_\_\_\_\_

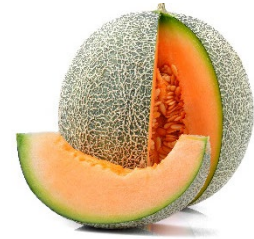
⑦



\_\_AP\_S

\_\_\_\_\_

⑧



CA\_\_ALO\_P\_

\_\_\_\_\_

## Caregiver Tips:

- ✓ Fruit is a great snack and a perfect addition to breakfast. You can also eat it for dessert!
- ✓ Want your family to reach for a healthy snack? Make sure fruit is within reach.
- ✓ Try offering fruits in a new way. Put pieces of cut fruit on a skewer or straw and serve with low-fat yogurt for dipping.

ANSWERS: 1. watermelon, 2. cherries, 3. peach, 4. blackberries, 5. blueberries, 6. plum, 7. grapes, 8. cantaloupe

# فیملی کی سرگرمی: ذائقہ سے بھرپور پھل

ہدایات:

- ایک فیملی کی حیثیت سے، فارمرز مارکیٹ کے جن پھلوں کی تصویر نیچے دی گئی ہے ان کے نام میں خالی حروف پُر کریں۔
- اپنی فیملی کے ہر ممبر سے ان کے من پسند ذائقہ سے بھرپور پھل کے نیچے ان کا نام لکھوائیں!



①

ت\_ب\_ز



②

چ\_ر\_ز



③

آ\_و



④

ب\_ی\_ب\_ر\_ز



⑤

ب\_و\_ب\_ری\_



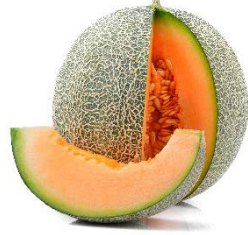
⑥

آ\_و\_بخ\_ر\_



⑦

ا\_گ\_ر



⑧

ک\_نٹ\_ل\_و\_

نگران کے لیے تجاویز:

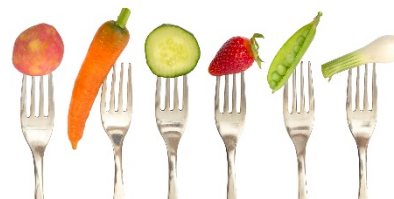
- ✓ پھل ایک زبردست اسنیک اور ناشتے میں ایک کامل اضافہ ہے۔ آپ اسے ڈیزرٹ کے لیے بھی کھا سکتے ہیں!
- ✓ چاہتے ہیں کہ آپ کی فیملی ایک صحت بخش اسنیک تک پہنچ جائے؟ یقینی بنائیں کہ پھل دسترس میں ہے۔
- ✓ پھلوں کو نئے انداز میں پیش کرنے کی کوشش کریں۔ کٹے ہوئے پھل کے ٹکڑوں کو ایک اسکیور یا اسٹرا میں رکھیں اور ڈپنگ کے لیے کم چکنائی والی یوگرٹ کے ساتھ پیش کریں۔

جوابات: 1. تربوز، 2. چیریز، 3. آڑو، 4. بلیک بیریز، 5. بلیو بیریز، 6. آلو بخارے، 7. انگور، 8. کینٹالوپ

# Family Activity: Smart Snacking

**Directions:**

- Create healthy snacks as a family.
- Track your smart snacking over the week using the grid below.
- Have your children draw in the farmers market fruits and vegetables they used to build your family's healthy snack!



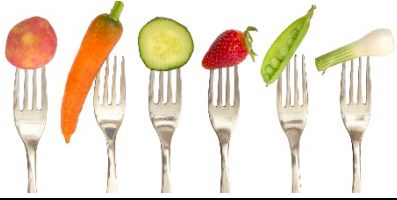
Fun Snack Name	Fruits/Vegetables	Other Foods (example: peanut butter, cheese, crackers)	How does it taste? (Sweet, Salty, Sour or Bitter)

**Caregiver Tips:**

- ✓ Snacks can help children get the nutrients they need to grow and satisfy their hunger between meals.
- ✓ Help children to make their own healthy snacks with fruits and vegetables.
- ✓ Be a good role model — eat healthy snacks with your children.

# فیملی کی سرگرمی: اسمارٹ اسنیکنگ

ہدایات:



- فیملی کی حیثیت سے صحت بخش اسنیکس بنائیں۔
- ذیل کی گرڈ استعمال کر کے ہفتے بھر میں اپنی اسمارٹ اسنیکنگ کو ٹریک کریں۔
- آپ کی فیملی کا صحت بخش اسنیک بنانے کے لیے آپ کے بچوں نے فارمرز مارکیٹ کے جو پھل اور سبزیاں استعمال کی ہیں ان کی ڈرائنگ ان سے بنوائیں!

پرلطف اسنیک کا نام	پھل/سبزیاں	دیگر غذائیں (مثال: مونگ پھلی مکھن، پنیر، خستے)	اس کا ذائقہ کیسا ہے؟ (میٹھا، نمکین، کھٹا، کڑوا)

نگراں کے لیے تجاویز:

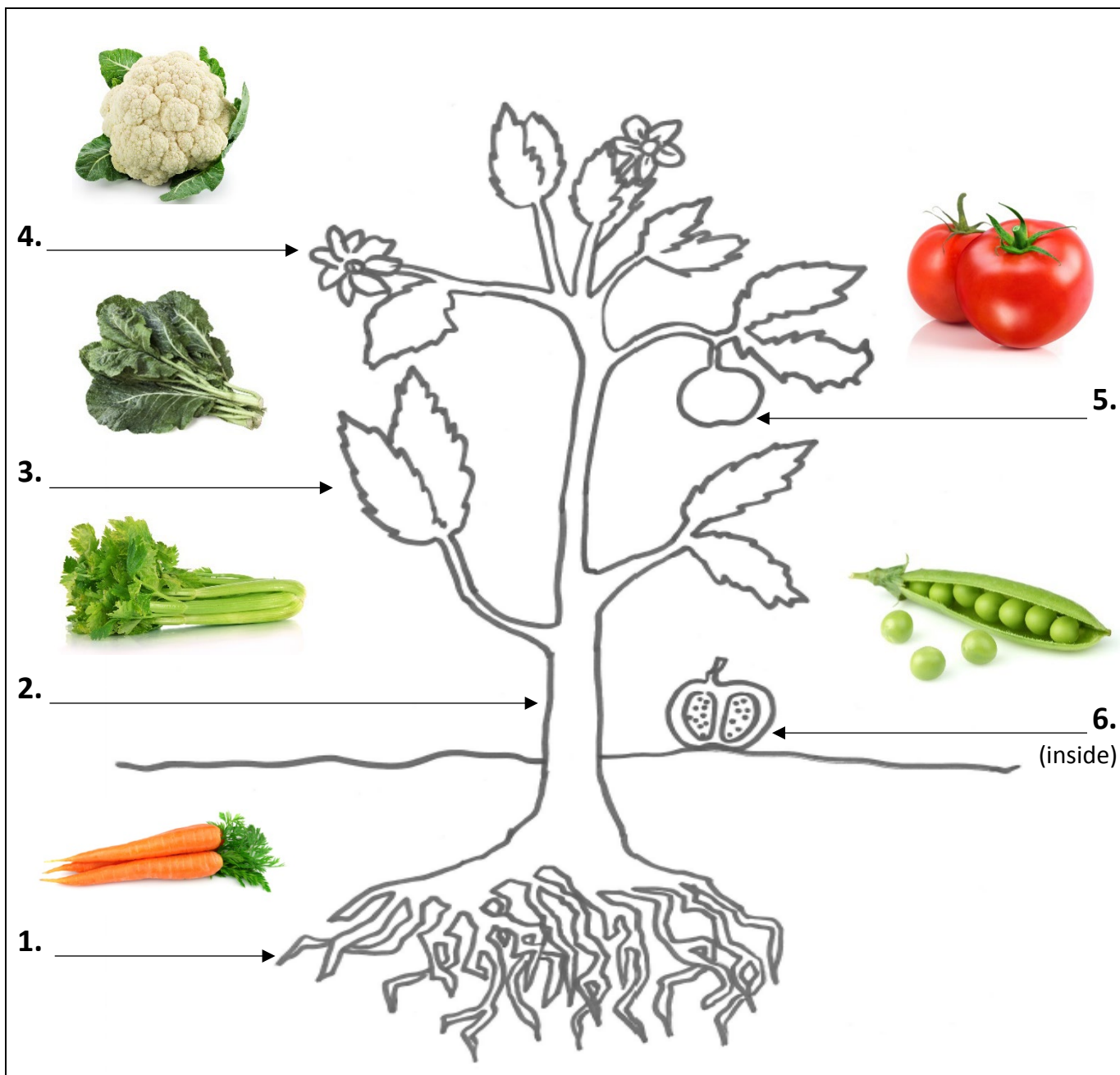
- ✓ اسنیکس سے بچوں کو وہ غذائی اجزا حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے جو نمو پانے اور کھانوں کے بیچ ان کی بھوک مٹانے کے لیے انہیں درکار ہوتے ہیں۔
- ✓ پھلوں اور سبزیوں کی مدد سے خود اپنا صحت بخش اسنیکس بنانے میں بچوں کی مدد کریں۔
- ✓ ایک اچھا مثالی نمونہ بنیں — اپنے بچوں کے ساتھ صحت بخش اسنیکس کھائیں۔



# Family Activity: Growing Goodness

## Directions:

- Help your children name all the parts of the plant below.
- Write the names in the spaces provided. Use the pictures from the farmers market as clues.
- Don't forget to color the plant, too!



## Caregiver Tips:

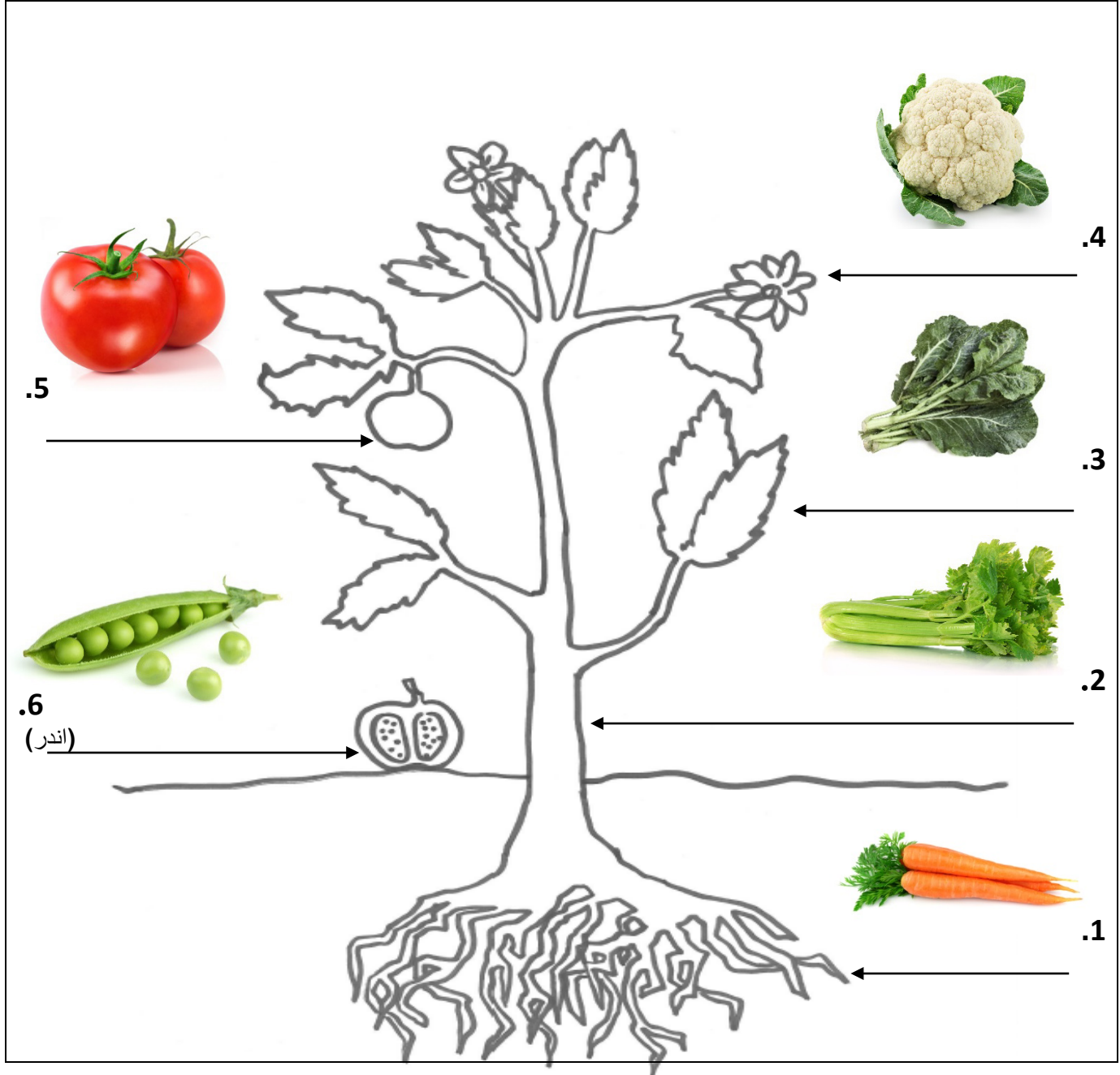
- ✓ Grow a container garden at home. All you need is a small milk carton, soil, sunshine, water and a seed!
- ✓ Create a new recipe using at least three different parts of the plant from the farmers market. Be sure to give the recipe a fun name!
- ✓ Make a salad with all the parts of the plant. Have your children tear the lettuce and pour the dressing.

ANSWERS: 1. Roots, 2. Stem, 3. Leaves, 4. Flowers, 5. Fruit, 6. Seeds

# فیملی کی سرگرمی: خوبیاں پیدا کرنا

## ہدایات:

- ذیل میں درج پودے کے ہر حصے کا نام بتانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔
- نام فراہم کردہ جگہ میں لکھیں۔ اشاروں کے بطور فارمرز مارکیٹ سے تصاویر کا استعمال کریں۔
- پودے میں رنگ بھرنا بھی یاد رکھیں!



## نگراں کے لیے تجاویز:

- ✓ گھر پر ایک کنٹینر والا باغیچہ لگائیں۔ آپ کو بس ایک چھوٹا سا دودھ کا ڈبہ، مٹی، دھوپ، پانی اور بیج کی ضرورت ہے!
- ✓ فارمرز مارکیٹ سے پودے کے کم از کم تین مختلف حصے استعمال کر کے ایک نئی پکوان کی ترکیب بنائیں۔ پکوان کی ترکیب کو یقینی طور پر ایک پر لطف نام دیں!
- ✓ پودے کے تمام حصوں سے سالاد بنائیں۔ اپنے بچے کو کابو پہاڑنے اور ڈریسنگ انڈیلنے دیں۔

# Family Activity: Terrific Tastes

**Directions:**

- As a family, taste test five different fruits and vegetables. Write the name of each fruit or vegetable in the left column.
- Check off all the tastes that your family notices for each fruit or vegetable.
- Be sure to try fruits and vegetables your family has never tried before!

Name of Fruit or Vegetable	<u>Sour</u>	<u>Bitter</u>	<u>Salty</u>	<u>Savory</u>	<u>Sweet</u>

**Caregiver Tips:**

- ✓ Plan meals that contain foods your child likes, along with a new fruit or vegetable.
- ✓ Be patient — you may need to offer a new food many times before your child decides to try it.
- ✓ Make mealtime fun and relaxed. Patience works better than pressure.



## فیملی کی سرگرمی: ہولناک ذائقے

ہدایات:

- فیملی کی حیثیت سے، پانچ مختلف پھلوں اور سبزیوں کا ذائقہ ٹیسٹ کریں۔ ہر پھل یا سبزی کا نام دائیں کالم میں لکھیں۔
- ہر پھل یا سبزی کے لیے آپ کی فیملی کو جو تمام ذائقے محسوس ہوئے ہیں انہیں نشان زد کریں۔
- یقینی طور پر ایسے پھل اور سبزیاں آزمائیں جو آپ کی فیملی نے پہلے کبھی نہیں آزمایا ہے!

پھل یا سبزی کا نام	کھٹا	کڑوا	نمکین	خوش ذائقہ	میٹھا

نگراں کے لیے تجاویز:

- ✓ ایسے کھانوں کا منصوبہ بنائیں جس میں آپ کے بچے کی پسند کی غذائیں، نیز نیا پھل یا سبزی شامل ہو۔
- ✓ حوصلہ رکھیں — آپ کو بہت دفعہ ایک نئی غذا پیش کرنی پڑ سکتی ہے قبل اس سے کہ آپ کا بچہ اس کو آزمائے کا فیصلہ کرے۔
- ✓ کھانے کے وقت کو پرلطف اور پرسکون بنائیں۔ صبر دباؤ سے بہتر کارگر ہوتا ہے۔



# Family Activity: Follow Your Food

**Directions:**

- Guide your children around the farmers market to complete the scavenger hunt challenges below.
- Write or draw in your answers in the right-hand column.



Challenge	Answer
Find a <u>pink</u> fruit.	
Find a <u>yellow</u> vegetable.	
Find a <u>crunchy</u> fruit.	
Find a <u>round</u> vegetable.	
Find a fruit that comes in <u>three colors</u> .	
Find a vegetable you've never tried before. What is it called?	
Find a farmer wearing a hat. What is their name?	

**Caregiver Tips:**

- ✓ Add in your own scavenger hunt challenges at the farmers market.
- ✓ Let your child choose a new fruit or vegetable to try from the farmers market and taste it together.
- ✓ Take a family field trip to a nearby farm or orchard.

# فیملی کی سرگرمی: اپنی غذا پر عمل کریں



## ہدایات:

- ذیل کے اسکیوینجر ہنٹ چیلنجز مکمل کرنے کے لیے فارمرز مارکیٹ کے آس پاس اپنے بچے کی رہنمائی کریں۔
- اپنے جوابات بائیں طرف کے کالم میں لکھیں یا ڈرا کریں۔

جواب	چیلنج
	ایک <u>گلابی</u> پھل تلاش کریں۔
	ایک <u>پیلے</u> سبزی تلاش کریں۔
	ایک <u>کرارا</u> پھل تلاش کریں۔
	ایک <u>گول</u> سبزی تلاش کریں۔
	ایک ایسا پھل تلاش کریں جو <u>تین رنگوں</u> میں آتا ہے۔
	ایک ایسی سبزی تلاش کریں جسے آپ نے پہلے کبھی نہیں آزمایا ہے۔ اسے کیا کہا جاتا ہے؟
	ہیٹ لگائے ہوئے ایک کسان کو تلاش کریں۔ ان کا نام کیا ہے؟

## نگراں کے لیے تجاویز:

- ✓ فارمرز مارکیٹ میں خود اپنے اسکیوینجر ہنٹ چیلنجز شامل کریں۔
- ✓ اپنے بچے کو فارمرز مارکیٹ سے ایک نیا پھل یا سبزی منتخب کرنے دیں اور ساتھ مل کر اسے چکھیں۔
- ✓ کسی قریبی فارم یا باغ میں فیملی فیلڈ ٹرپ پر جائیں۔