

2019

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.

نشاط عائلي: نواع الخضراوات التي تتناولها



الإرشادات:

- في كل مرة تتناول فيها أسرتك ثمرة من الخضراوات، ساعد طفلك على رسمها في المربع أدناه.
- تتنوع تشكيلة الخضراوات المتنوعة زاهية الألوان التي تتناولها على مدار الأسبوع!
- بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا: ساعد طفلك في التلوين في المربع بلون الخضراوات التي تناولها.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							ثمرة الخضراوات رقم 1
							ثمرة الخضراوات رقم 2
							ثمرة الخضراوات رقم 3

نصائح لمقدم الرعاية:

- ✓ يتخذك أطفالك قدوة. تناول خضراوات ملونة مختلفة، وسوف يفعل طفلك مثلك.
- ✓ اجعل طفلك "مُنْتَقِي الثمار" في السوق.
- ✓ اعرض الخضراوات عدة مرات عليهم، وقدمها بطرق مختلفة.

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



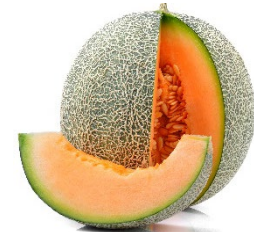
_L__

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

نشاط عائلي: الفاكهة المنكهة

الإرشادات:

- كعائلة، أكملوا الحروف في الأماكن الفارغة التي تظهر في الصور أدناه وذلك لتسمية جميع ثمار فاكهة سوق المزارعين.
- اطلب من كل فرد من أفراد عائلتك أن يكتب اسمه تحت فاكهته اللذيذة المفضلة!



①

ب _ ي _



②

ح _ ز



③

و _ خ



④

_ و _



⑤

ع _ ب _ ر _



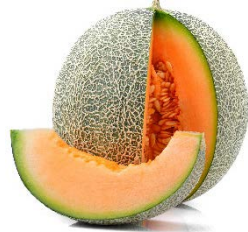
⑥

ب _ ق _ ق



⑦

_ ن ب



⑧

ح _ ت _ ل و _

نصائح لمقدم الرعاية:

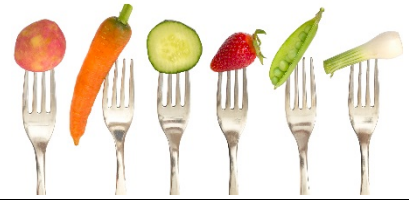
- ✓ الفاكهة وجبة خفيفة رائعة، وإضافة مثالية إلى الإفطار. يمكنك أيضًا تناولها للتهدئة!
- ✓ هل تريد أن تتناول عائلتك وجبة خفيفة صحية؟ تأكد من أن الفاكهة قريبة.
- ✓ حاول تقديم الفاكهة بطريقة جديدة. ضع قطعًا من الفاكهة على سيخ أو شفاطة وقدمها مع زبادي قليل الدسم لغمسها فيه.

الإجابات: 1. بطيخ، 2. كرز، 3. خوخ، 4. توت، 5. عنب بري، 6. برقوق، 7. عنب، 8. كنتالوب

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)

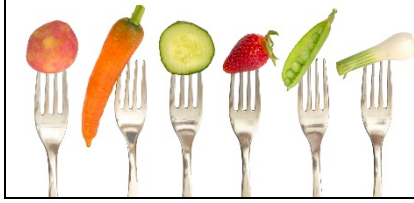
Caregiver Tips:

- ✓ 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.

نشاط عائلي: الوجبات الخفيفة الذكية

الإرشادات:

- تحضير وجبات خفيفة صحية كأسرة.
- تتبّع الوجبات الخفيفة الذكية عبر الأسبوع باستخدام الجدول أدناه.
- اجعل أطفالك يرسمون في الجدول أدناه ثمار الفواكه والخضروات التي استخدموها لعمل الوجبة الخفيفة الصحية لعائلتك!



اسم مرحة للوجبة الخفيفة	الفواكه/الخضراوات	الأطعمة الأخرى (مثل: زبدة الفول السوداني، والجبن، والبسكويت)	ما طعمها؟ (حلو، أو مالح، أو حامض، أو مرّ)

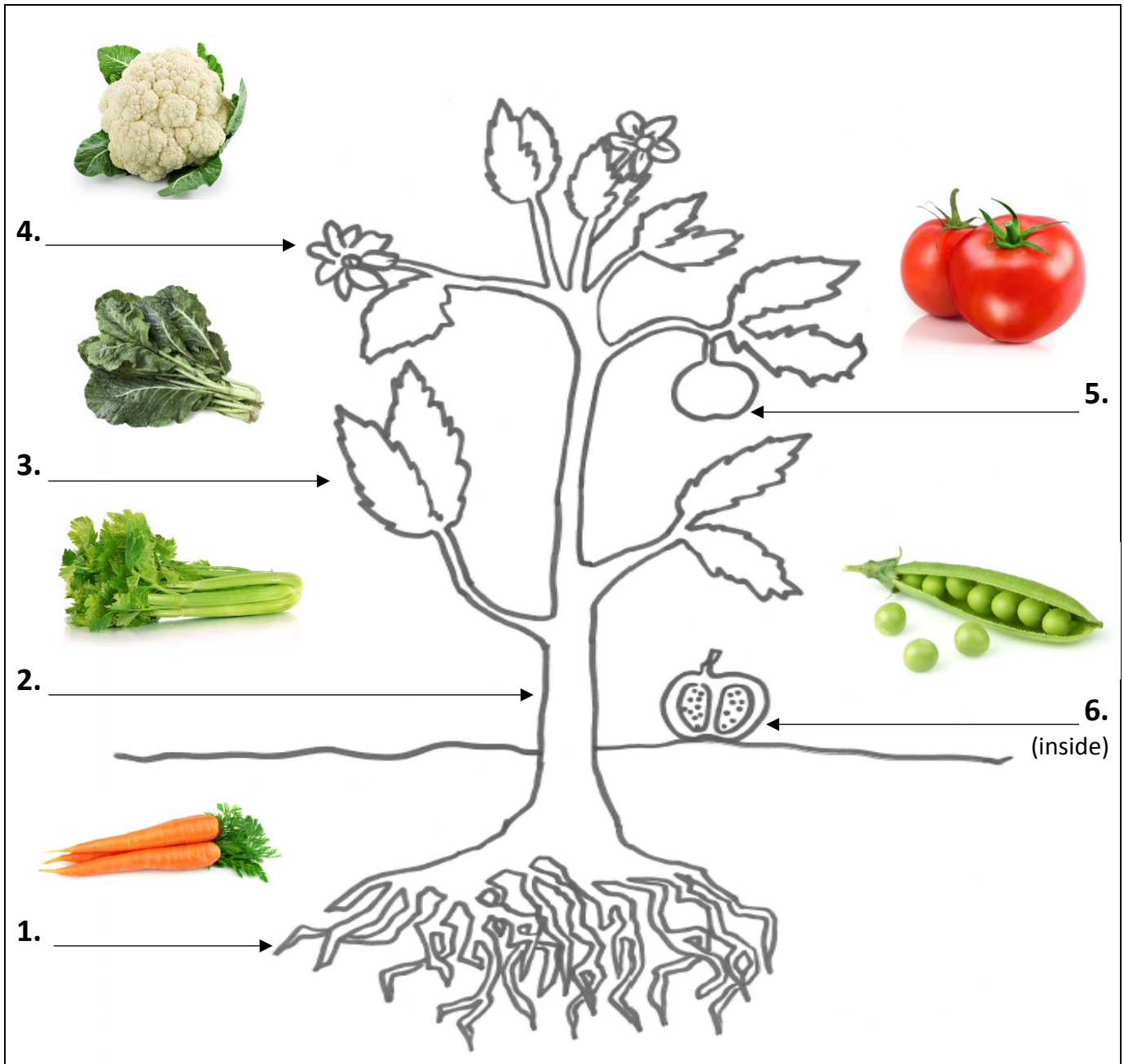
نصائح لمقدم الرعاية:

- ✓ يمكن أن تساعد الوجبات الخفيفة الأطفال في الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها للنمو وإشباع جوعهم بين الوجبات.
- ✓ ساعد الأطفال في إعداد وجبات خفيفة صحية لهم بالفواكه والخضراوات.
- ✓ كن مثلاً يُحتذى به - تناول وجبات خفيفة صحية مع أطفالك.

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!



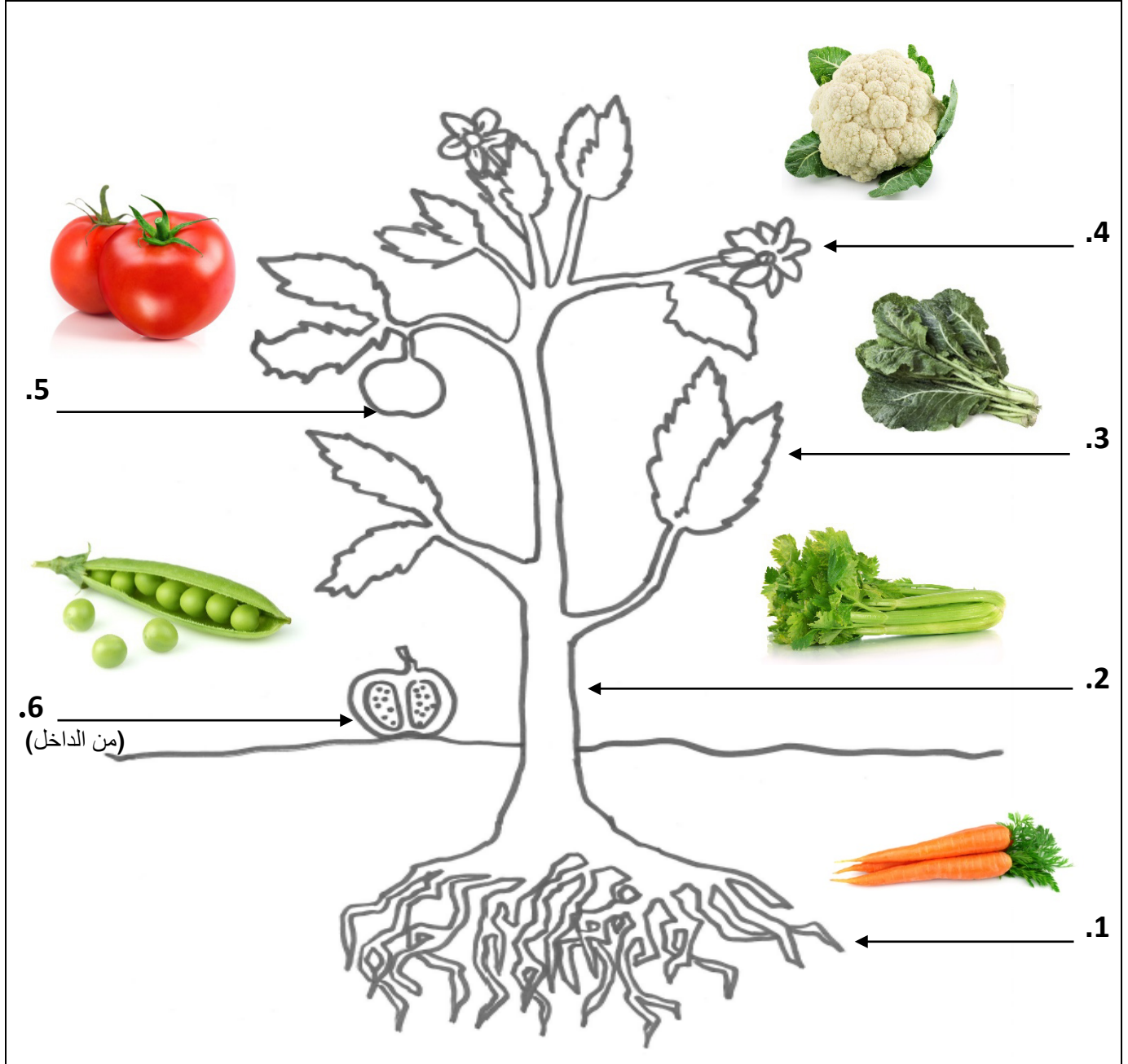
Caregiver Tips:

- ✓ 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.

نشاط عائلي: زراعة الخير

الإرشادات:

- ساعد أطفالك على تسمية جميع أجزاء النبات أدناه.
- اكتب الأسماء في الفراغات المتوفرة. استخدم الصور من سوق المزارعين كدليل.
- لا تنسَ تلوين النبات أيضًا!



نصائح لرعاية الأطفال:

- ✓ قم بزراعة حديقة حاوية في المنزل. كل ما تحتاج إليه هو علبة حليب صغيرة، وتربة، وأشعة الشمس، وماء، وبذرة!
- ✓ قم بإنشاء وصفة جديدة باستخدام ما لا يقل عن ثلاثة أجزاء مختلفة من النبات من سوق المزارعين. واحرص على إعطاء الوصفة اسمًا مرحًا!
- ✓ قم بتحضير سلطة باستخدام جميع أجزاء النبات. اطلب من أطفالك تمزيق الخسّ وصبّ التتبيلة.

الإجابات: 1. الجزور، 2. الجنوع، 3. الأوراق، 4. الزهور، 5. الفاكهة، 6. البذور

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.



نشاط عائلي: الطعم الرائع

الإرشادات:

- كعائلة، جربوا تذوق خمس ثمرات من الفواكه والخضراوات المختلفة. اكتب اسم ثمرة الفاكهة أو الخضراوات في العمود الأيمن.
- ضع علامة على جميع صفات الطعم التي تلاحظها عائلتك لكل ثمرة من الفاكهة أو الخضراوات.
- تأكد من تجربة فواكه وخضراوات لم تجربها عائلتك من قبل!

<u>حلو</u>	<u>لاذعة</u>	<u>مالحة</u>	<u>مُرّة</u>	<u>حامضية</u>	اسم ثمرة الفاكهة أو الخضراوات



نصائح لمقدم الرعاية:

- ✓ خطط وجبات تحتوي على أطعمة يحبها طفلك، بجانب ثمرة فاكهة أو خضراوات جديدة.
- ✓ كن صبوراً - قد تحتاج إلى تقديم طعام جديد عدة مرات قبل أن يقرر طفلك تجربته.
- ✓ اجعل وقت الطعام ممتعاً ومريحاً. يُجدي الصبر بشكل أفضل من الضغط.

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.

نشاط عائلي: تتبّع طعامك



الإرشادات:

- قم بتوجيه أطفالك حول سوق المزارعين لإكمال مسابقة التحدي أدناه.
- اكتب إجاباتك أو ارسمها في العمود الأيسر.

التحدي	الإجابة
ابحث عن ثمرة فاكهة <u>وردية</u> .	
ابحث عن ثمرة خضروات <u>صفراء</u> .	
ابحث عن ثمرة فاكهة <u>مقرمشة</u> .	
ابحث عن ثمرة خضروات <u>مستديرة</u> .	
ابحث عن ثمرة فاكهة ذات <u>ثلاثة ألوان</u> .	
ابحث عن ثمرة خضروات لم تجربها من قبل. ما اسمها؟	
ابحث عن مزارع مزارعاً يرتدي قبعة. ما اسمه؟	

نصائح لمقدم الرعاية:

- ✓ أضف إلى تحديات مسابقة التحدي الخاصة بك في سوق المزارعين.
- ✓ دع طفلك يختار فاكهة أو خضراوات جديدة من سوق المزارعين لتجربتها وتذوقها معاً.
- ✓ قم برحلة ميدانية عائلية إلى مزرعة أو بستان قريب.