

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.

가족 활동: 채소 다양하게 먹기

방법:

- 가족이 채소를 먹을 때마다 아이들에게 아래 상자에 채소를 그려 넣게 하세요.
- 함께 일주일 동안 먹은 채소로 무지개를 만들어 보세요.
- *아이가 더 어릴 경우:* 아이와 함께 먹은 채소의 색으로 상자를 채우세요.



	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
1번 채소							
2번 채소							
3번 채소							

보호자를 위한 팁::

- ✓ 아이들은 보호자를 보고 따라합니다. 부모가 색이 다른 채소를 먹으면 아이도 따라합니다.
- ✓ 아이들에게 마켓에서 "채소를 직접 고르게" 하세요.
- ✓ 채소를 여러 가지 방식으로 내놓으며 거듭 권하세요.

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



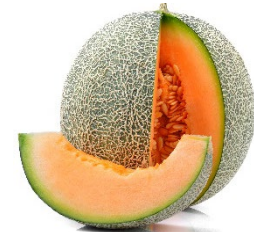
_L__

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

가족 활동: 맛있는 과일

방법:

- 가족 모두가 아래 그림에 나와 있는 파머스 마켓 과일의 이름을 빈 칸에 적으세요.
- 가족 각자가 좋아하는 맛있는 과일 아래 이름을 적으세요.

①



_박

②



체_

③



_숭아

④



블_베_

⑤



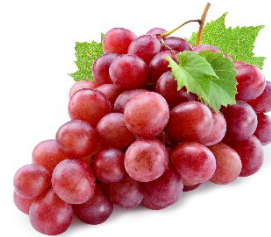
_루_리

⑥



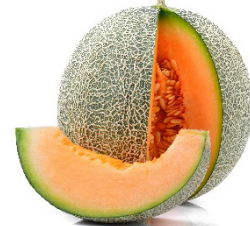
자_

⑦



_도

⑧



칸탈__

보호자를 위한 팁:

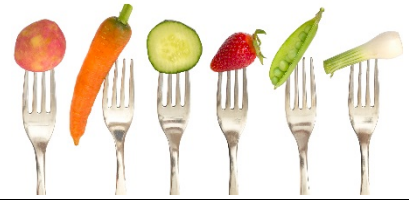
- ✓ 과일은 좋은 간식이며, 아침과 함께 먹기 제격입니다. 디저트로 먹어도 좋습니다!
- ✓ 가족이 건강한 간식을 먹길 바라나요? 그렇다면 과일을 가까이 두세요.
- ✓ 과일을 다른 방식으로도 권해 보세요. 과일을 조각으로 잘라 꼬치나 빨대에 끼운 다음 저지방 요거트와 함께 내어 찍어 먹게 하세요.

답: 1. 수박, 2. 체리, 3. 복숭아, 4. 블랙베리, 5. 블루베리, 6. 자두, 7. 포도, 8. 칸탈루프

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)

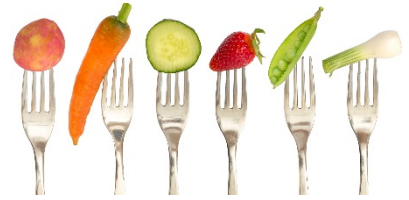
Caregiver Tips:

- ✓ 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.

가족 활동: 몸에 좋은 간식

방법:

- 가족이 함께 건강에 좋은 간식거리를 만듭니다.
- 아래 표를 이용해 일주일 동안 먹은 몸에 좋은 간식을 기록합니다.
- 아이들에게 파머스 마켓에서 고른 과일과 채소를 그려 넣어 가족에게 올바른 간식 식단을 짜게 하세요!



재미있는 간식 이름	과일/채소	다른 먹거리 (예: 땅콩 버터, 치즈, 크래커)	맛은 어떤가요? (단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛)

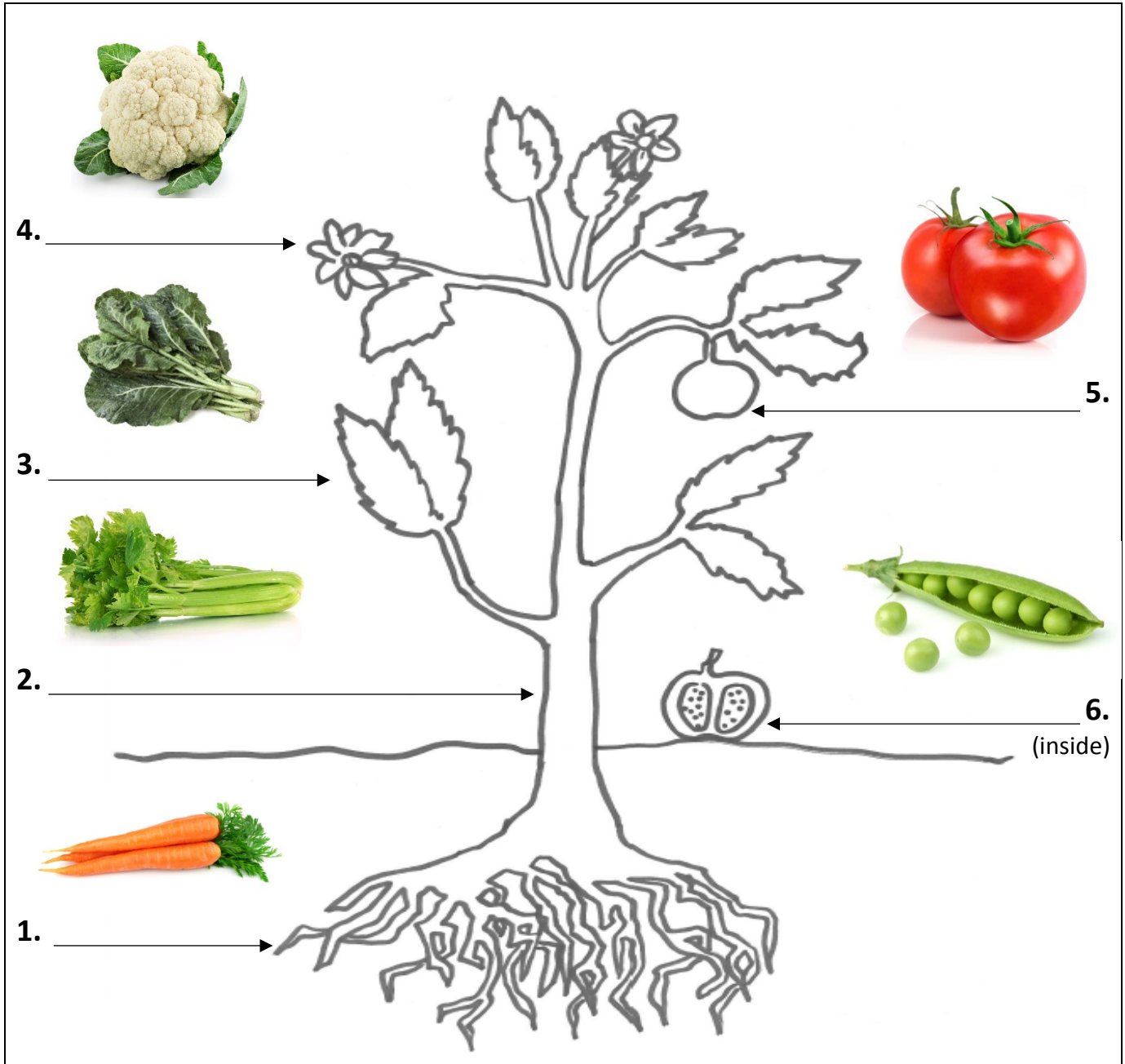
보호자를 위한 팁:

- ✓ 간식은 아이들 성장에 필요한 영양분을 제공하고 끼니 사이 배고픔을 덜어 주기도 합니다.
- ✓ 아이들이 스스로 과일과 채소로 건강에 좋은 간식을 만들게 하세요.
- ✓ 모범을 보이세요. 아이들과 함께 건강에 좋은 간식을 드세요.

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!



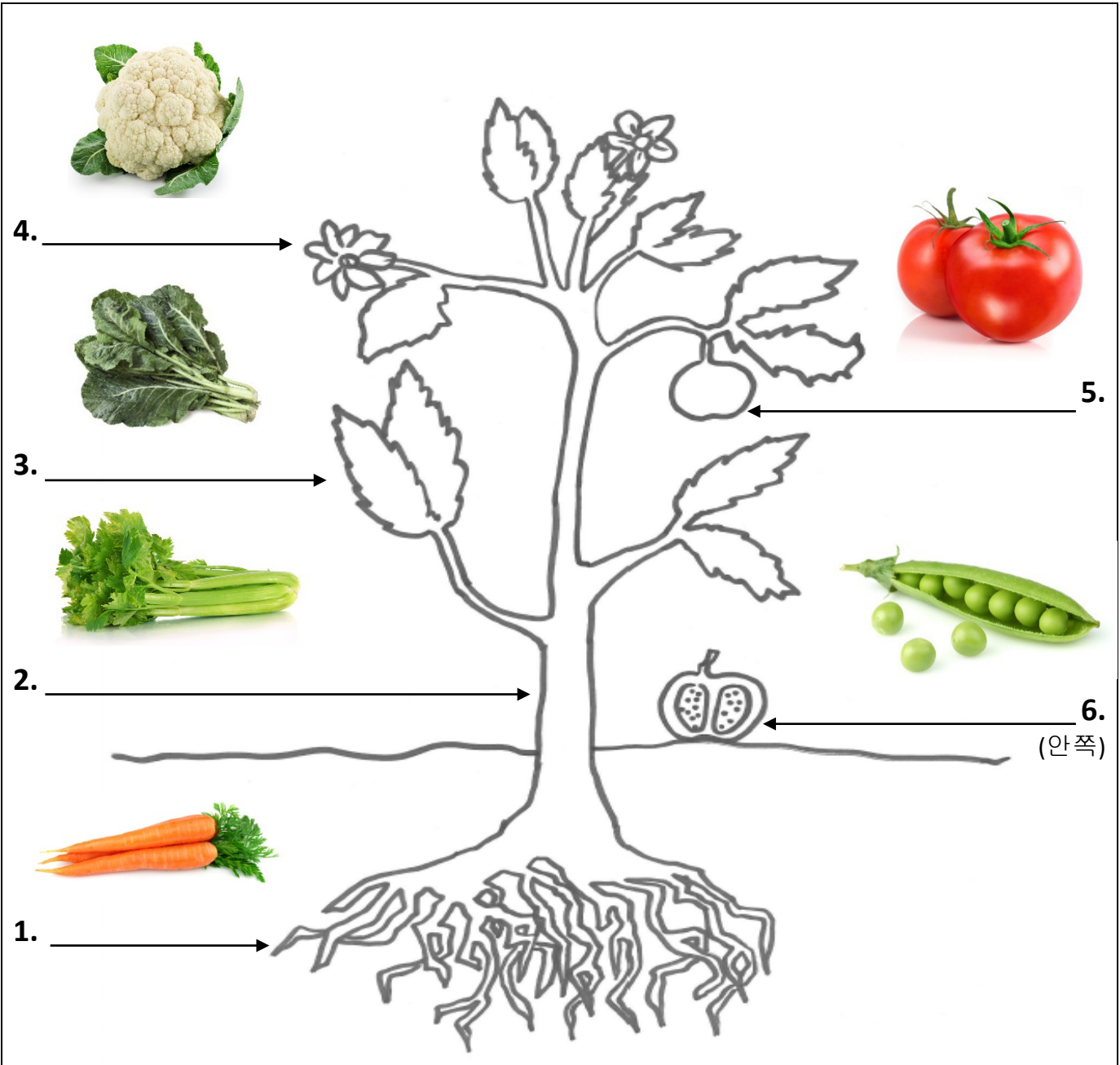
Caregiver Tips:

- ✓ 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.

가족 활동: 채소 키우기

방법:

- 아이들과 함께 아래 각 식물 부분의 이름을 알아보세요.
- 아래 빈 칸에 이름을 적으세요. 파머스 마켓 사진을 힌트로 이용하세요.
- 식물에 색도 칠해보세요!



보호자를 위한 팁:

- ✓ 집에 컨테이너 정원을 가꾸세요. 작은 우유 상자와 흙, 햇빛, 물, 씨앗만 있으면 됩니다.
- ✓ 파머스 마켓에서 가져온 식물에서 3부분 이상을 이용해 새 레시피를 만듭니다. 레시피에 재미있는 이름을 붙여보세요.
- ✓ 식물의 모든 부분을 써서 샐러드를 만듭니다. 아이들이 상추를 찢고 드레싱을 붓게 하세요.

답 1. 뿌리 2. 줄기 3. 잎 4. 꽃 5. 열매 6. 씨

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.



가족 활동: 끝내주는 맛

방법:

- 가족 모두가 다섯 가지 과일과 채소를 맛봅니다. 과일이나 채소 각각의 이름을 왼쪽 칸에 적으세요.
- 각 과일 또는 채소에 대해 가족이 느낀 맛에 체크 표시하세요.
- 가족이 전에 먹어 본 적 없는 과일과 채소를 골라야 합니다.

과일/채소 이름	<u>신맛</u>	<u>쓴맛</u>	<u>짠맛</u>	<u>감칠맛</u>	<u>단맛</u>

보호자를 위한 팁:

- ✓ 처음 보는 과일이나 채소와 함께 아이들이 좋아하는 음식을 식단에 넣으세요.
- ✓ 참고 기다리세요. 아이들이 처음 보는 음식을 먹을 때까지 여러 번 권해야 할지도 모릅니다.
- ✓ 식사는 재미있고 편안하게 하세요. 강요보다는 인내가 더 효과적입니다.



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.

가족 활동: 식품 찾기

방법:

- 아이들과 파머스 마켓을 돌아다니며 다음과 같이 물건 찾기를 합니다.
- 오른쪽 칸에 답을 적거나 그리세요.



과제	답
<u>분홍색</u> 과일 찾기	
<u>노란색</u> 채소 찾기	
<u>아삭아삭한</u> 과일 찾기	
<u>둥근</u> 채소 찾기	
<u>3가지 색</u> 으로 된 과일 찾기	
전에 먹어 본 적이 없는 채소 찾기. 그 채소 이름은?	
모자 쓰고 있는 농부 찾기. 그 농부 이름은?	

보호자를 위한 팁:

- ✓ 파머스 마켓에서 찾을 나만의 물건을 추가해 보세요.
- ✓ 아이들이 파머스 마켓에서 새로운 과일이나 채소를 골라 함께 맛을 보게 하세요.
- ✓ 가까운 농장이나 과수원으로 가족 여행을 떠나 보세요.