

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.

# Семейный досуг: разнообразьте свой овощной рацион

## Инструкции:

- Каждый раз, когда ваша семья ест овощи, помогите ребенку нарисовать соответствующий овощ в ячейке ниже.
- Теперь вы можете вместе следить за тем, какие разнообразные овощи вы едите на протяжении недели.
- *Для детей младшего возраста:* помогите ребенку закрасить ячейку цветом овоща, который вы только что съели.



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Овощ 1							
Овощ 2							
Овощ 3							

## Подсказки для взрослых:

- ✓ Дети берут с вас пример. Ешьте разноцветные овощи, и ваши дети тоже будут их есть.
- ✓ Позволяйте своим детям выбирать продукты на рынке.
- ✓ Предлагайте овощи многократно и готовьте их по-разному.

# 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\_\_**

\_\_\_\_\_

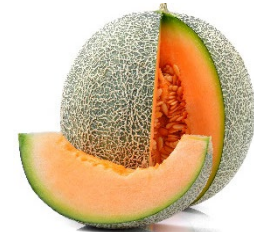
⑦



**\_\_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.

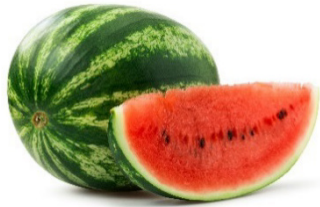
ANSWERS: 1. watermelon, 2. cherries, 3. peach, 4. blackberries, 5. blueberries, 6. plum, 7. grapes, 8. cantaloupe

# Семейный досуг: вкусные фрукты

## Инструкции:

- Все вместе впишите в пустые ячейки буквы, чтобы назвать все нарисованные ниже фрукты, которые можно найти на сельскохозяйственном рынке.
- Пусть каждый член вашей семьи напишет свое имя под своим самым любимым фруктом.

①



АР\_У\_

---

②



В\_ШН\_

---

③



\_ЕР\_\_К

---

④



Е\_\_ВИ\_А

---

⑤



Ч\_\_Н\_КА

---

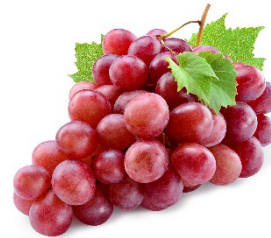
⑥



\_Л\_\_А

---

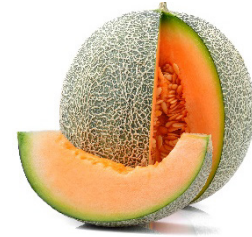
⑦



В\_НО\_РА\_

---

⑧



Д\_\_Я

---

## Подсказки для взрослых:

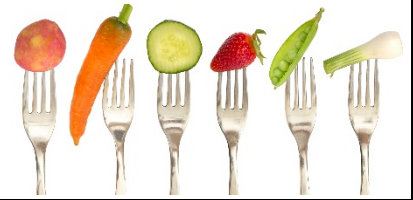
- ✓ Фрукты являются отличным перекусом и идеальным дополнением к завтраку. Кроме того, их можно есть в качестве десерта.
- ✓ Хотите, чтобы члены вашей семьи перекусывали здоровыми продуктами? Держите фрукты всегда у них на виду.
- ✓ Попробуйте сервировать фрукты по-новому. Подавайте кусочки нарезанных фруктов со шпажкой или соломинкой и нежирным йогуртом в качестве соуса.

ОТВЕТЫ: 1. Арбуз. 2. Вишня. 3. Персик. 4. Ежевика. 5. Черника. 6. Слива. 7. Виноград. 8. Дыня.

# 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)

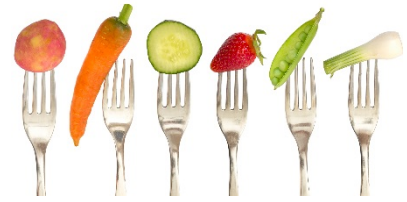
## Caregiver Tips:

- ✓ 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.

# Семейный досуг: остроумный перекус

## Инструкции:

- Всей семьей выберите полезные продукты для перекуса.
- Следите за тем, чем вы перекусываете на протяжении недели, с помощью таблицы ниже.
- Пусть дети сами выбирают на сельскохозяйственном рынке фрукты и овощи, которые они выделили в качестве полезных продуктов для перекуса.



Шутливое название перекуса	Фрукты/овощи	Другие продукты (например, арахисовое масло, сыр, крекеры)	Какой перекус на вкус? (Сладкий, соленый, кислый или горький)

## Подсказки для взрослых:

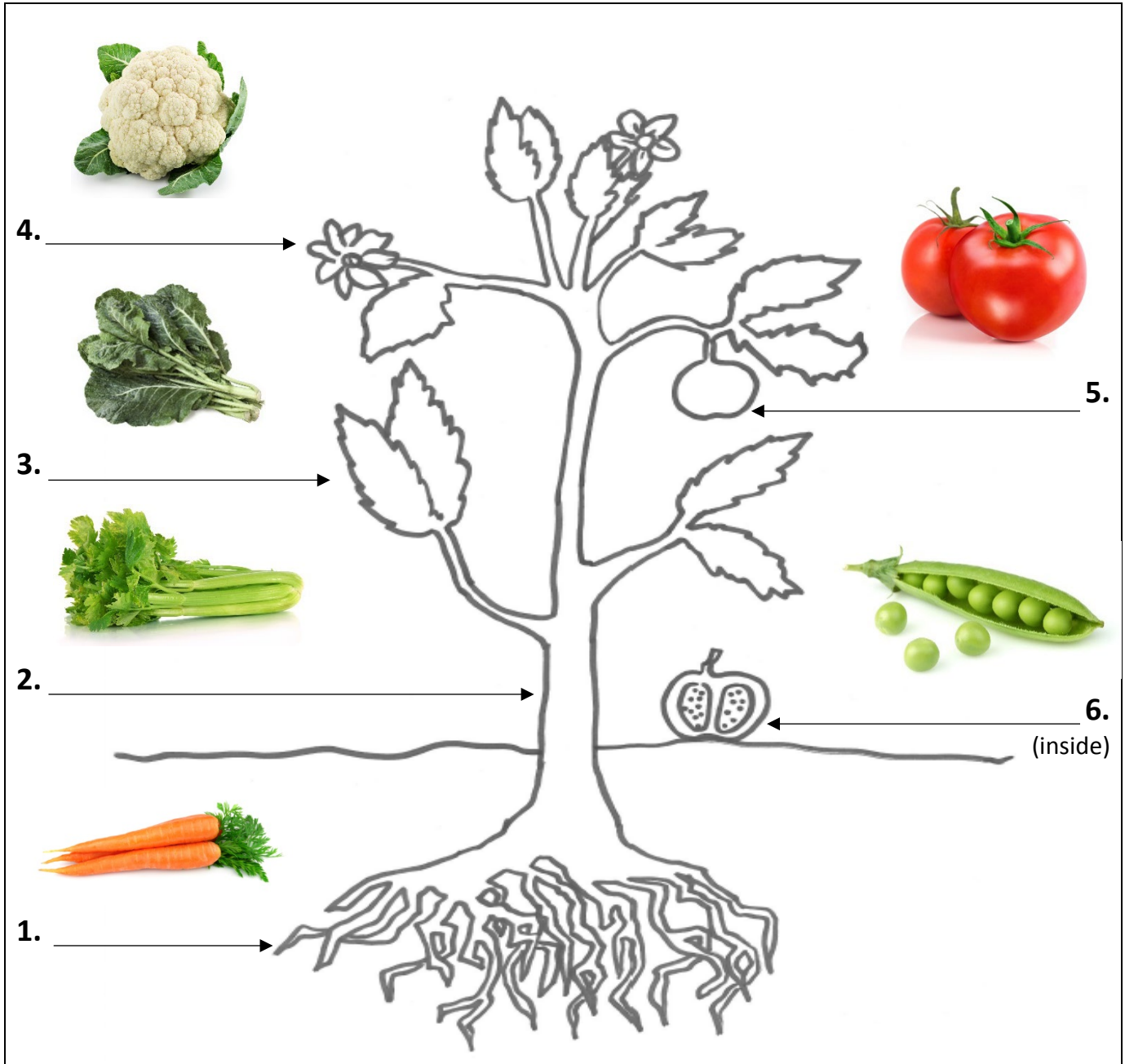
- ✓ Перекус помогает детям получить питательные вещества, необходимые им для роста и утоления голода между приемами пищи.
- ✓ Помогите детям приготовить собственный полезный перекус из фруктов и овощей.
- ✓ Будьте хорошим примером для подражания - ешьте здоровые продукты вместе с детьми.



# 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!



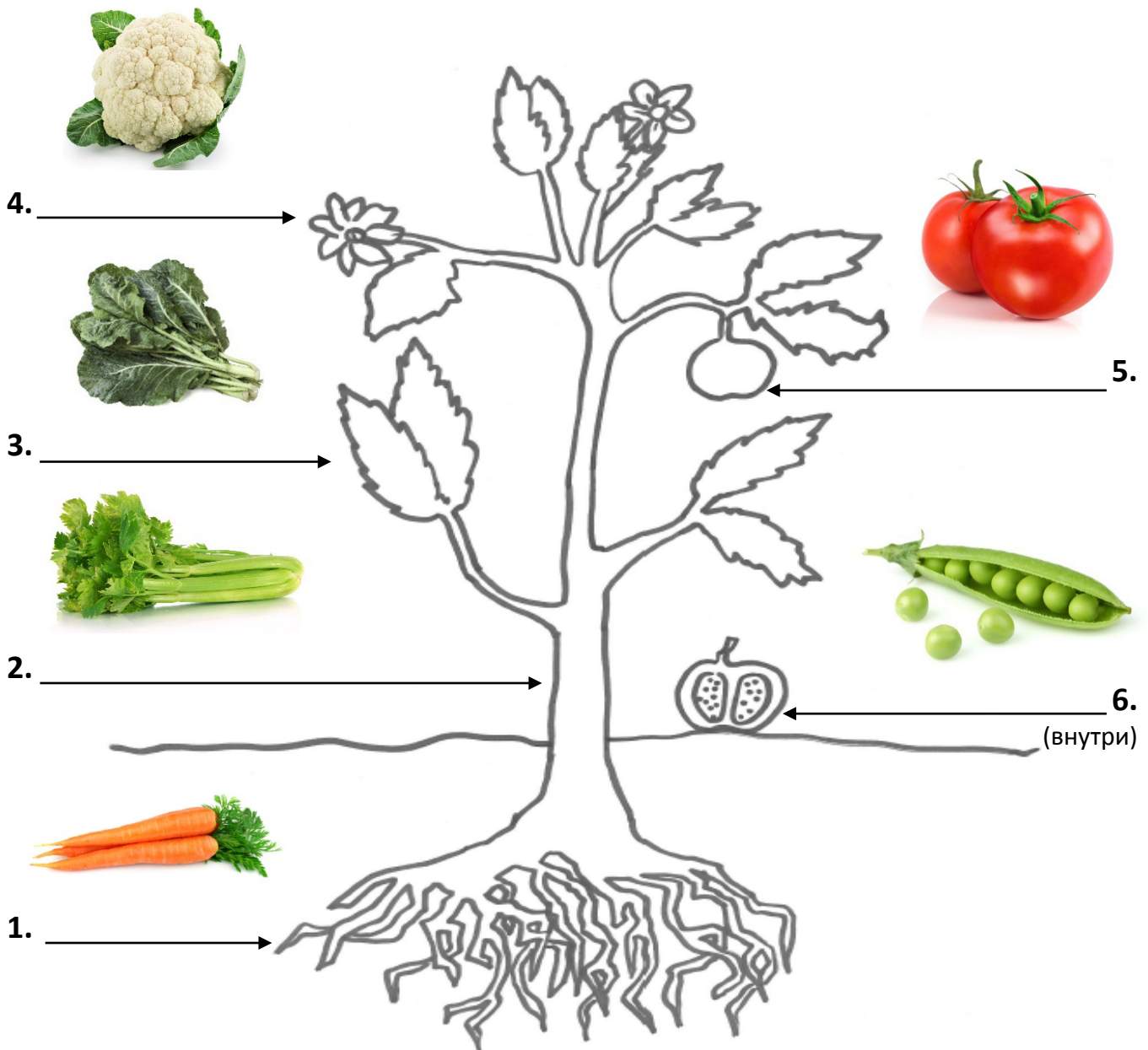
## Caregiver Tips:

- ✓ 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.

# Семейный досуг: выращивание полезных продуктов

## Инструкции:

- Помогите своим детям назвать все части растения ниже.
- Напишите их названия в соответствующих строчках. Используйте картинки продуктов с рынка в качестве подсказок.
- Не забудьте также раскрасить растение.



## Подсказки для взрослых:

- ✓ Разбейте огород прямо в доме. Для этого вам понадобится всего лишь картонный пакет из-под молока, земля, солнечный свет, вода и семена.
- ✓ Создайте новый рецепт, используя не менее трех различных частей растения с сельскохозяйственного рынка. Дайте рецепту забавное название.
- ✓ Сделайте салат из всех частей растения. Попросите детей порвать салатные листья и полить их заправкой.

ОТВЕТЫ: 1. Корни. 2. Стебель. 3. Листья. 4. Цветы. 5. Плод. 6. Семена.

# 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.



# Семейный досуг: потрясающие вкусовые качества

## Инструкции:

- всей семьей проведите дегустацию пяти разных фруктов и овощей. Впишите название каждого фрукта или овоща в левый столбец.
- поставьте отметку для каждого вкусового качества, который заметили члены вашей семьи для каждого фрукта или овоща.
- обязательно попробуйте фрукты и овощи, которые в вашей семье еще не ели.

Название фрукта или овоща	<u>Кислый</u>	<u>Горький</u>	<u>Соленый</u>	<u>Острый</u>	<u>Сладкий</u>

## Подсказки для взрослых:

- ✓ Планируйте питание так, чтобы в нем присутствовали продукты, которые нравятся вашему ребенку, но при этом также подавайте новые фрукты или овощи.
- ✓ Будьте ведь, возможно, вам придется предложить ребенку новые продукты не один раз, прежде чем он согласится их попробовать.
- ✓ Сделайте прием пищи веселым и ненавязчивым занятием. Терпение эффективнее давления.



# 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.

# Семейный досуг: поиск продуктов

## Инструкции:

- Прогуляйтесь с детьми по сельскохозяйственному рынку, чтобы выполнить все приведенные ниже задания.
- Впишите или нарисуйте свои ответы в правом столбце.



Задание	Ответ
Найдите <u>розовый</u> фрукт.	
Найдите <u>желтый</u> овощ.	
Найдите <u>хрустящий</u> фрукт.	
Найдите <u>круглый</u> овощ.	
Найдите <u>трехцветный</u> фрукт.	
Найдите овощ, который вы никогда не пробовали. Как он называется?	
Найдите фермера в шляпе. Как его зовут?	

## Подсказки для взрослых:

- ✓ Добавьте свои задания для похода на рынок.
- ✓ Пусть ваш ребенок выберет на рынке новый фрукт или овощ, чтобы затем попробовать его вместе с вами.
- ✓ Устройте семейную экскурсию на близлежащую ферму или в сад.