

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.

Actividades familiares: Coma verduras variadas

Instrucciones:

- Cada vez que su familia coma verduras, ayude a su hijo a dibujar la verdura indicada en el recuadro que aparece a continuación.
- ¡Planifiquen juntos y coman verduras de todos los colores cada semana!
- *Para niños menores:* Ayude a su hijo a pintar el recuadro con los colores de las verduras que comieron.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verdura 1							
Verdura 2							
Verdura 3							

Consejos para las personas que cuidan niños:

- ✓ Los niños siguen su ejemplo. Coma verduras de distintos colores, y su niño también lo hará.
- ✓ Deje que su niño elija los alimentos frescos en el mercado.
- ✓ Ofrezca siempre verduras, servidas de distintas maneras.

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



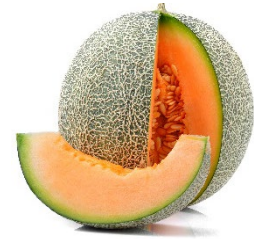
_L__

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

Actividades familiares: Frutas sabrosas

Instrucciones:

- En familia, completen los nombres de las frutas del mercado de agricultores que se muestran en las imágenes.
- Haga que cada miembro de su familia escriba su nombre debajo de la fruta sabrosa que más le guste.

①



_A_D_A

②



C_R__AS

③



_U__ZN_

④



_O__S

⑤



A__N_A_OS

⑥



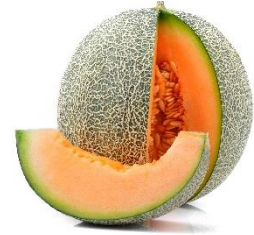
C__U_L_

⑦



__AS

⑧



_EL__

Consejos para las personas que cuidan niños:

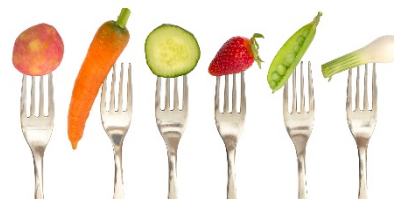
- ✓ Las frutas son excelentes refrigerios y acompañantes perfectos para el desayuno. ¡También puede comerlas como postre!
- ✓ ¿Desea que su familia opte por un refrigerio saludable? Asegúrese de que las frutas estén disponibles.
- ✓ Intente ofrecer frutas de otra manera. Prepare frutas en pinchos o sorbetes y sívalas con yogur semidescremado.

RESPUESTAS: 1. sandía, 2. cerezas, 3. durazno, 4. moras, 5. arándanos, 6. ciruela, 7. uvas, 8. melón

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)

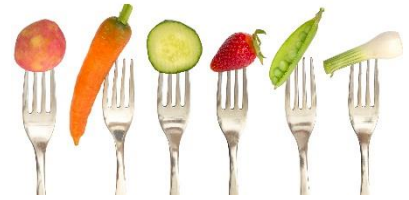
Caregiver Tips:

- ✓ 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.

Actividades familiares: Refrigerios inteligentes

Instrucciones:

- Prepare refrigerios saludables en familia.
- Controle el consumo semanal de refrigerios inteligentes con la planilla que aparece a continuación.
- Propóngales a sus hijos completarla con las frutas y verduras que usaron para preparar los refrigerios saludables.



Nombre divertido del refrigerio	Frutas/Verduras	Otros alimentos (por ejemplo: mantequilla de maní, queso, galletas saladas)	¿A qué sabe? (dulce, salado, ácido o amargo)

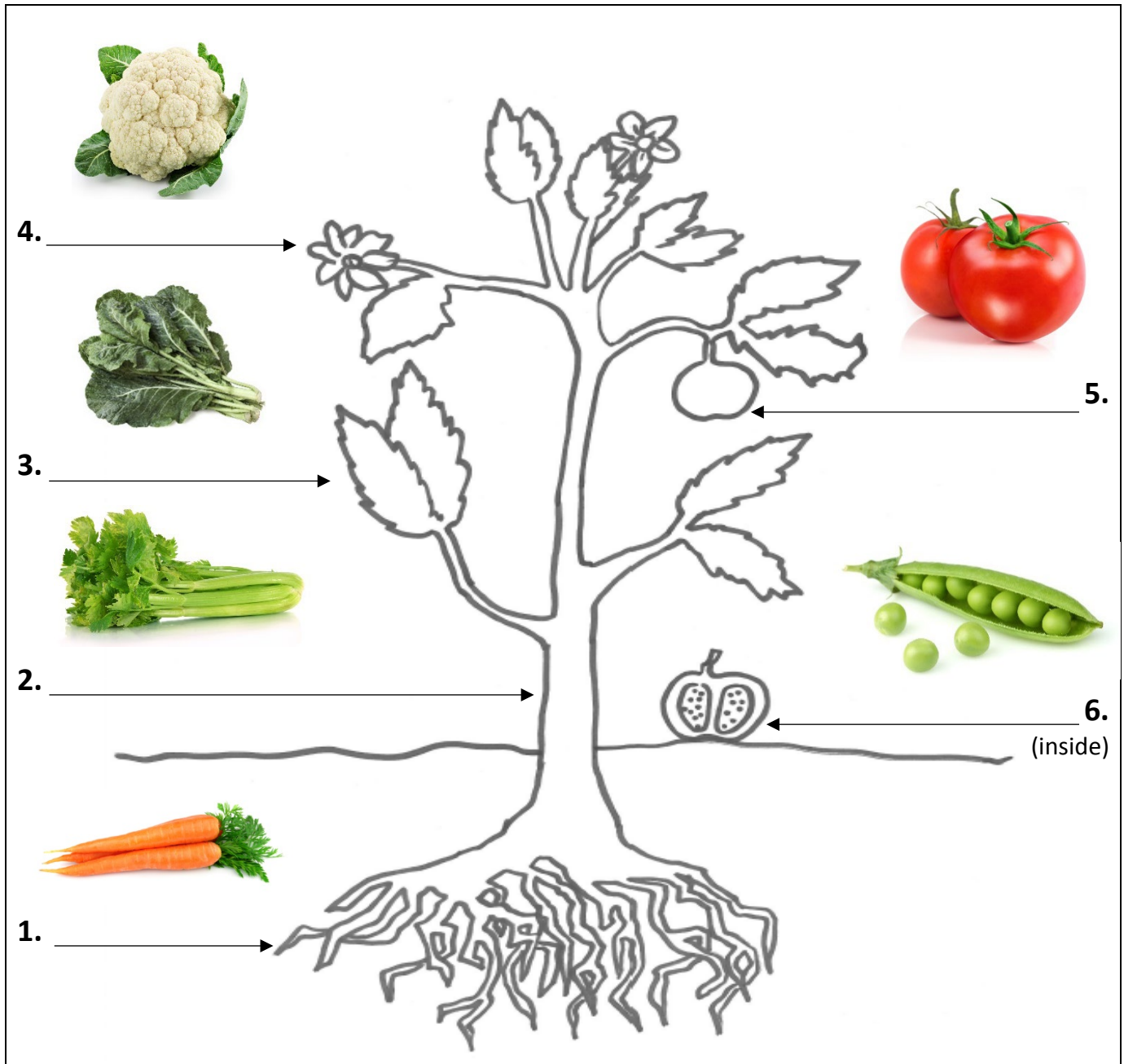
Consejos para las personas que cuidan niños:

- ✓ Gracias a los refrigerios, sus niños pueden obtener los nutrientes que necesitan para crecer y para sentirse satisfechos entre comidas.
- ✓ Ayude a sus niños a preparar refrigerios saludables con frutas y verduras.
- ✓ Sea un buen ejemplo: coma refrigerios saludables con sus niños.

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:

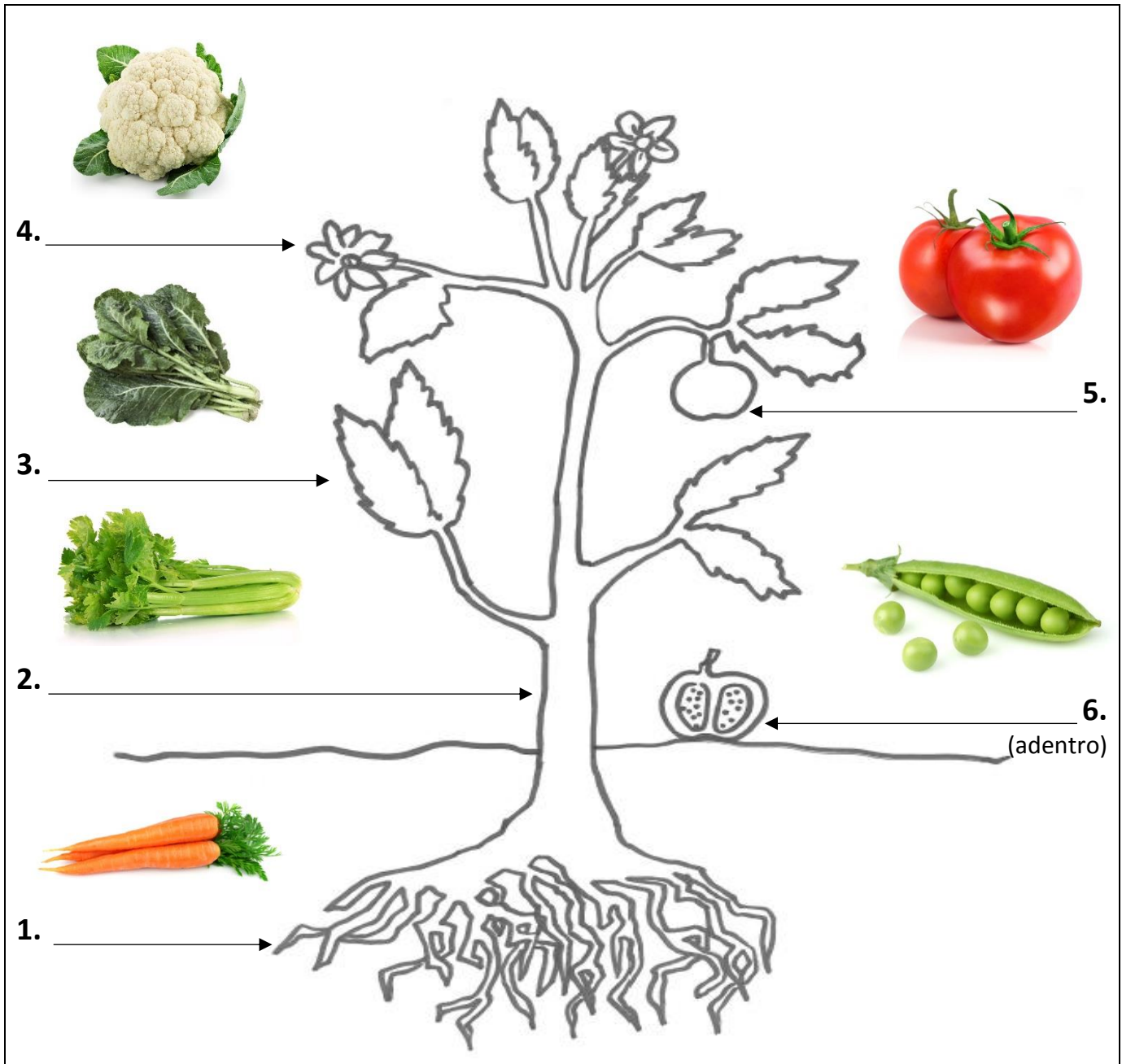
- ✓ Grow a container garden at home. All you need is a small milk carton, soil, sunshine, water and a seed!
- ✓ Create a new recipe using at least three different parts of the plant from the farmers market. Be sure to give the recipe a fun name!
- ✓ Make a salad with all the parts of the plant. Have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

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

Actividades familiares: Cultivar lo bueno

Instrucciones:

- Ayude a sus hijos a nombrar todas las partes de la planta en el dibujo que aparece a continuación.
- Escriban los nombres en los espacios en blanco. Usen las imágenes del mercado de agricultores como guía.
- ¡No olviden colorear la planta!



Consejos para las personas que cuidan niños:

- ✓ Siembre un jardín de macetas en casa. ¡Todo lo que necesita es una caja de cartón pequeña, tierra, luz solar, agua y una semilla!
- ✓ Cree una receta usando al menos tres partes distintas de la planta del mercado de agricultores. Asegúrese de ponerle un nombre divertido a la receta.
- ✓ Haga una ensalada con todas las partes de la planta. Haga que sus niños arranquen la lechuga y le agreguen los aderezos.

RESPUESTAS: 1. Raíces, 2. Tallo, 3. Hojas, 4. Flores, 5. Fruta, 6. Semillas

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.



Actividades familiares: Sabores deliciosos

Instrucciones:

- En familia, prueben cinco frutas y verduras diferentes. Escriba el nombre de cada fruta y verdura en la columna de la izquierda.
- Marque todos los sabores que su familia percibe en cada fruta o verdura.
- Asegúrese de probar frutas y verduras que su familia nunca haya probado.

Nombre de la fruta o verdura	<u>Ácida</u>	<u>Amarga</u>	<u>Salada</u>	<u>Sabrosa</u>	<u>Dulce</u>

Consejos para las personas que cuidan niños:

- ✓ Planifique comidas con alimentos que les gusten a sus niños, e incorpore una nueva fruta o verdura.
- ✓ Tenga paciencia: tal vez tenga que ofrecer un nuevo alimento muchas veces hasta que sus niños decidan probarlo.
- ✓ Haga que la hora de la comida sea divertida y relajada. La paciencia funciona mejor que la presión.



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.

Actividades familiares: Explore en busca de alimentos

Instrucciones:

- Guíe a sus hijos en el mercado de agricultores para completar los desafíos de la "búsqueda del tesoro" que aparecen a continuación.
- Escriba o dibuje sus respuestas en la columna de la derecha.



Desafío	Respuesta
Encuentre una fruta <u>rosa</u> .	
Encuentre una verdura <u>amarilla</u> .	
Encuentre una fruta <u>crujiente</u> .	
Encuentre una verdura <u>redonda</u> .	
Encuentre una fruta que venga en <u>tres colores</u> distintos.	
Encuentre una verdura que nunca haya probado. ¿Cómo se llama?	
Encuentre a un agricultor con sombrero. ¿Cómo se llama?	

Consejos para las personas que cuidan niños:

- ✓ Agregue sus propios desafíos para la "búsqueda del tesoro" en el mercado de agricultores.
- ✓ Permita que sus niños elijan una fruta o verdura que nunca hayan probado del mercado de agricultores y pruébenla juntos.
- ✓ Realice un viaje familiar a una granja o huerto cercanos.