

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.

# פאמיליע אקטיוויטעט: עסט פארשידנארטיגע גרינצייג



## אנווייזונגען:

- יעדעס מאל אייער פאמיליע עסט א גרינצייג, העלפט אייער קינד מאלן דער גרינצייג אינעם קעסטל אינטן.
- האלט חשבון פון אייער וואך פון עסן א רעגנבויגן פון גרינצייג אינאיינעם!
- פאר יונגערע קינדער. העלפט אייער קינד קאלירן דעם קעסטל מיטן קאליר פונעם גרינצייג וואס ער האט יעצט געגעסן.

זונטאג	שבת	פרייטאג	דאנערשטאג	מיטוואך	דינסטאג	מאנטאג	
							גרינצייג #1
							גרינצייג #2
							גרינצייג #3

## עצות פארן קעירגעבער:

- ✓ קינדער לערנען זיך פון אייך. עסט פארשידנארטיגע קאלירטע גרינצייג און אייער קינד וועט דאס אויך טון.
- ✓ לאזט אייער קינד זיין א "פרוכט און גרינצייג קלייבער" ביים געשעפט.
- ✓ שטעלט צו גרינצייג פיל מאל, סערווירט אויף פארשידנארטיגע וועגן.

# 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\_\_**

\_\_\_\_\_

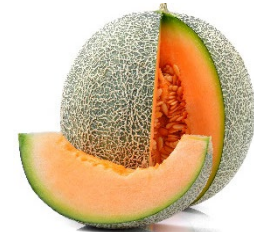
⑦



**\_\_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

# פאמיליע אקטיוויטעט בא'טעמ'טע פרוכט

אנווייזונגען:

- אלץ א פאמיליע, פולט אריין די לידיגע פלעצער צו געבן נעמען פאר אלע פארמערס מארקעט פרוכט וואס מען זעט דא.
- לאזט יעדע מיטגליד פון אייער פאמיליע שרייבן זייער נאמען אונטער זייער באליבטסטע בא'טעמ'טע פרוכט!



①

מ ל נ



②

ק ר ש



③

י ש



④

ב ע ק ע ר



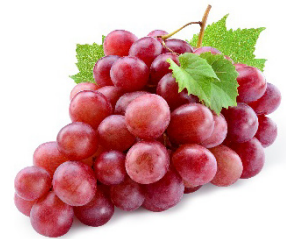
⑤

ל ו ע י ס



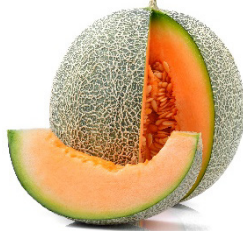
⑥

ל



⑦

ט ר י א



⑧

ק ע ע ל א

עצות פארן קעירגעבער:

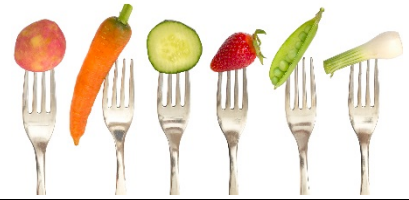
- ✓ פרוכט איז אן אויסגעצייכנטע נאש און א גוטע צוגאבע צו פרישטאג. איר קענט עס אויך עסן פאר נאכשפיז!
- ✓ ווילט איר אז אייער פאמיליע זאל נעמען געזונטע נאש? מאכט זיכער צו האבן פרוכט גרייט.
- ✓ פרובירט צוצושטעלן פרוכט אויף א נייע וועג. לייגט שטיקלעך אויפגעשניטענע פרוכט אויף א שטעקן אדער שטרוי און סערווירט עס מיט נידריג-פעטן יאגורט איינצוטינקען.

ענטפערס: 1. מעלאנע 2. קארשן 3. פיטש 4. בלעקבעריס 5. בלובעריס 6. פלויס 7. טריבן 8. קענטעלאופ

# 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!



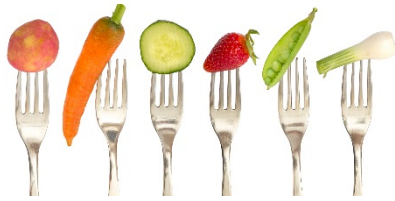
Fun Snack Name	Fruits/Vegetables	Other Foods (example: peanut butter, cheese, crackers)	How does it taste? (Sweet, Salty, Sour or Bitter)

## 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.

# פאמיליע אקטיוויטעט: געזונטע נאש

## אנווייזונגען:



- מאכט געזונטע נאש אלץ א פאמיליע.
- האלט חשבון פון אייערע קלוגע נאש דורכאויס דעם וואך נוצנדיג דעם קעסטל אונטן.
- לאזט אייערע קינדער מאלן אינעם פארמערס מארקעט פרוכט און גרינצייג וואס זיי האבן גענוצט צו בויען אייער פאמיליע'ס געזונטע נאש!

וואספארא טעם האט עס? (זיס, געזאלצן, זויער אדער ביטער)	אנדערע (ביישפיל: פינאט באטער, קעז, קרעקערס)	פרוכט/גרינצייג	אינטערעס אנטע נאש נאמען

## עצות פארן קעירגעבער:

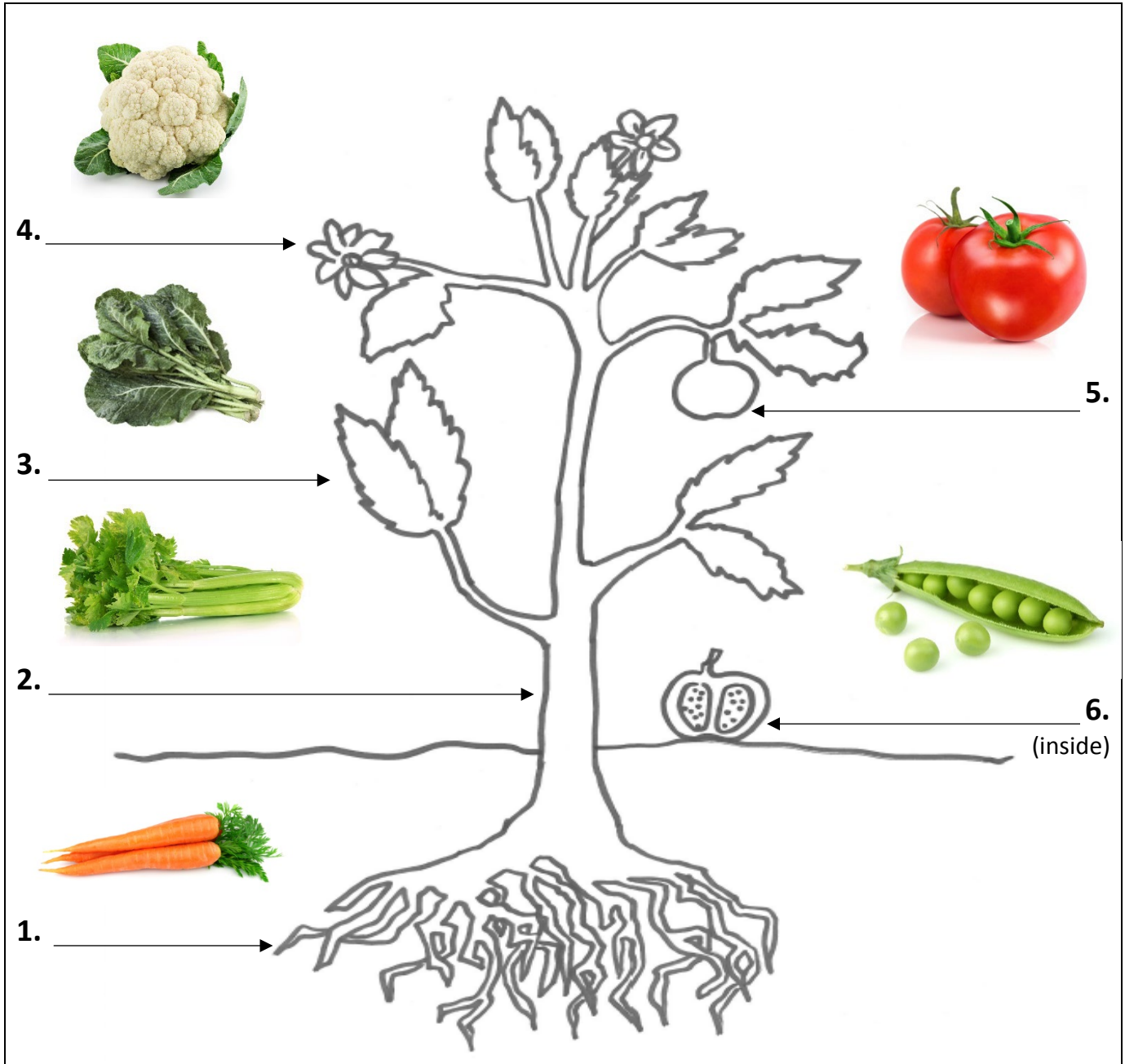
- ✓ נאש קענען העלפן געבן פאר קינדער די נארשאפטן וואס זיי דארפן צו וואקסן און זעטיגן זייער הונגער צווישן מאלצייטן.
- ✓ העלפט קינדער מאכן זייערע אייגענע געזונטע נאש מיט פרוכט און גרינצייג.
- ✓ זייט א גוטער ביישפיל – עסט געזונטע נאש מיט אייערע קינדער.



# 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!



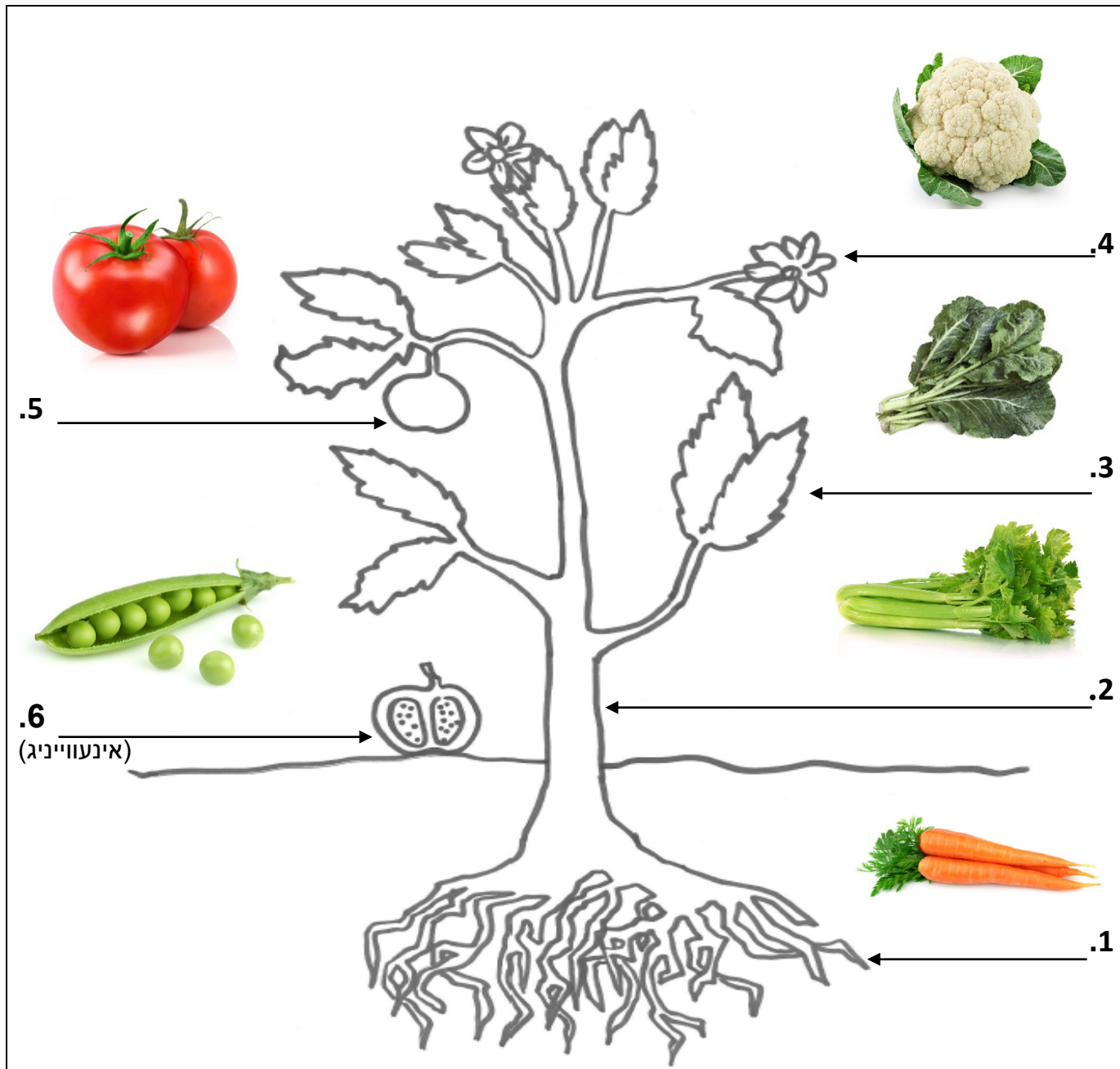
## Caregiver Tips:

- ✓ 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.

# פאמיליע אקטיוויטעט: מאכן שפראצונגען

## אנווייזונגען:

- העלפט אייערע קינדער געבן נעמען פאר אלע טיילן פונעם פלאנצונג אונטן.
- שרייבט די נעמען אין די ליידיגע פלעצער. נוצט די בילדער פונעם פארמערס מארקעט אלס סימנים.
- פארגעסט נישט צו פארבן דעם פלאנצונג!



## עצות פארן קעירגעבער:

- ✓ מאכט א גארטן פון האלטערס אינדערהיים. איר דארפט נאר א קליינע מילך פלעשל, ערד, זונשטראלן, וואסער און א קערנדל!
- ✓ מאכט א נייעם רעצעפט נוצנדיג אמווייניגסטנס דריי אנדערע טיילן פונעם פלאנצונג פונעם פארמערס מארקעט.
- ✓ מאכט זיכער צו געבן אן אינטערעסאנטע נאמען פארן רעצעפט!
- ✓ מאכט א סאלאט מיט אלע טיילן פונעם פלאנצונג. לאזט אייערע קינדער צורייסן די לעטוס און גיסן דעם דרעסינג.

ענטפערס: 1. ווארצלען, 2. שטאם, 3. בלעטער, 4. בלומען, 5. פרוכט, 6. קערנדלעך

# 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.



# פאמיליע אקטיוויטעט: געשמאקע טעמים

## אנווייזונגען:

- אלץ א פאמיליע, פארזוכט פינף אנדערע פרוכט און גרינצייג. שרייבט די נעמען פון יעדע פרוכט אדער גרינצייג אינעם רעכטן קאלום.
- באצייכנט אלע טעמים וואס אייער פאמיליע פארזוכט פאר יעדע פרוכט אדער גרינצייג.
- מאכט זיכער אויך צו פרובירן די פרוכט און גרינצייג וואס אייער פאמיליע האט נאך קיינמאל פריער נישט אויספרובירט!

זיס	סעיווארי	געזאלצן	ביטער	זויער	נאמען פון פרוכט אדער גרינצייג

## עצות פארן קעירגעבער:

- ✓ פלאנירט מאלצייטן וואס אנטהאלטן עסנווארג וואס אייער קינד האט ליב, אינאיינעם מיט א נייע פרוכט אדער גרינצייג.
- ✓ זייט געדולדיג – איר קענט דארפן צושטעלן א נייע עסנווארג פיל מאל ביז אייער קינד באשליסט עס צו פארזוכן.
- ✓ מאכט מאלצייטן געשמאק און רואיג. געדולד ארבעט בעסער ווי דרוק.



# 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.

# פאמיליע אקטיוויטעט: גייט נאך אייער עסן



## אנווייזונגען:

- פירט אייער קינד ארום דעם פארמערס מארקעט כדי אויס צו פולן דעם רעטעניש אונטן.
- שרייבט אראפ אדער מאלעוועט אייערע ענטפערס אינעם קאלום אויף די לינקן זייט.

ענטפער	רעטעניש
	טרעפט א <u>פֿינקע</u> פרוכט.
	טרעפט א <u>געלע</u> גרינצייג.
	טרעפט א <u>הארטע</u> פרוכט.
	טרעפט א <u>רונדעכייגע</u> גרינצייג.
	טרעפט א פרוכט וואס קומט אין דריי קאלירן.
	טרעפט א גרינצייג וואס איר האט נאך קיינמאל פריער נישט אויספרובירט. ווי אזוי הייסט עס?
	טרעפט א פארמער וואס טראגט א הוט. וואס איז זיין נאמען?

## עצות פארן קעירגעבער:

- ✓ לייגט צו אייערע אייגענע רעטענישן ביים פארמערס מארקעט.
- ✓ לאזט אייער קינד אויסקלייבן א נייעם פרוכט אדער גרינצייג פונעם פארמערס מארקעט און פארזוכט עס אינאיינעם.
- ✓ נעמט אייער פאמיליע צו א פעלד אויספולוג צו א דערנעבנדיגע פארם אדער פרדס.