

Little Harvest Produce Box Program

Programa Cosechita de Frutas y Verduras



Educational Materials | Materiales Educativos





Table of Contents

Tabla de Contenidos

Welcome to Little Harvest/Bienvenido al programa	3
Trying New Foods/Probando alimentos nuevos	5
Instructions for In-class Activities/Instrucciones para actividades en clase	
Rainbow Poster/Poster Arcoiris	7
Taste Test/Prueba de sabor	10
Mystery Box/Caja misteriosa	12
Little Harvest Tasty and Active Adventures & Newsletters/ Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest & Boletines	
Zucchini/Calabacín	14
Mushrooms/Champiñones	22
Carrots/Zanahorias	30
Radishes/Rábanos	38
Peas/Guisantes	46
Lettuce/Lechuga	50
Cauliflower/Coliflor	56
Cucumbers/Pepinos	62
Green Beans/Ejotes (Vainitas)	70
Corn/Maíz	78
Cherry Tomatoes/tomatitos cherry	84
Kale/Col Rizada	85
Apples/Manzanas	93
Jicama/Jícama	96
Bell Peppers/Pimientos dulces	102
Farm-to-ECE Book List/ Libros de la granja al cuidado y educación temprana	106
Composting/Composta	110
Additional Coloring Pages/ Páginas de colorear adicionales	114



Welcome to The Little Harvest Produce Box Program!

Getting Started

We are excited to bring fresh and local fruits and vegetables to your early care and education (ECE) site. Every two weeks, you'll receive a box with two different types of fruit/vegetables. You will also get a text message or an email from Farm Fresh RI on the morning of each delivery with an estimated time of arrival. This booklet includes activities, recipes, and educational materials to help children explore the foods and learn about where they come from.

What's Included in This Booklet?

As part of the program, this booklet includes family newsletters and fun activities to help children discover the fruits and vegetables in the boxes, learn where they come from, and feel excited to try new foods. Inside, you'll find activities like the Mystery Box, the Rainbow Poster, coloring pages, recipes, and a Farm-to-ECE book list to support conversations about fruits, vegetables, and where food comes from and to encourage children to try new foods!

Sample Activity Schedule

Monday: Plan the week's lesson and choose activities that will help introduce the featured fruit and/or vegetable

Tuesday: Show children pictures of the featured fruit or vegetable, or read a book connected to this week's fruit/vegetable

Wednesday (delivery day): Introduce fruits and vegetables to children through meals, snacks, taste tests, or hands-on activities like the Mystery Box.

Thursday: Complete the Rainbow Poster activity and/or coloring page for the fruit/vegetable of the week

Friday: Send home the newsletter (pages titled "Little Harvest Family Adventures") for the corresponding fruit/vegetable of the week

Note for Educators: This is a sample weekly schedule meant to provide ideas and guidance. Every program is different, so please feel free to adjust the timing and activities in ways that work best for your children, classroom routines, and program needs!

Contact Us

For questions or concerns, reach out by:

- Text: (401) 863-3551
- Email: alexia_sanchez_contreras@brown.edu

Partners involved in the program

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



FARM
FRESH RI
A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004



School of
Public Health
BROWN UNIVERSITY



SOUTHSIDE
COMMUNITY
LAND TRUST

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



¡Bienvenidos al Programa Caja de Productos Little Harvest!

Empezamos

Estamos emocionados de entregar frutas y verduras frescas y cultivadas localmente a su programa de cuidado y educación temprana (ECE). Cada dos semanas, recibirá una caja con dos productos diferentes. En la mañana de los días de entrega, recibirá un mensaje de texto o un correo electrónico de Farm Fresh RI con la hora estimada de llegada. Estos materiales incluyen actividades, recetas y materiales educativos para ayudar a los niños a explorar los alimentos y aprender de donde provienen.

¿Qué incluyen estos materiales?

Como parte del programa, estos materiales incluyen boletines para las familias y actividades divertidas para ayudar a introducir a los niños a los productos que recibirán en las cajas, aprender de dónde provienen y animarlos a probar nuevos alimentos. Aquí encontrará actividades como la Caja Misteriosa/Mystery Box, el Póster Arcoíris/Rainbow Poster, páginas para colorear, recetas y una lista de libros de Farm-to-ECE (De la Granja al cuidado y la educación temprana) para fomentar las conversaciones sobre frutas, verduras, de dónde provienen los alimentos y para animar a los niños a probar nuevas frutas y verduras.

Guía Semanal de Actividades

Lunes: Planifique la lección de la semana y elija actividades que ayuden a introducir la fruta y/o verdura.

Martes: Muestre a los niños imágenes de la fruta y/o verdura de la semana, o lea un libro relacionado con la fruta y/o verdura.

Miércoles (día de entrega): Presente las frutas y verduras a los niños a través de comidas, meriendas, degustaciones o experiencias prácticas como la Caja Misteriosa.

Jueves: Complete la actividad del Póster Arcoíris y/o la página para colorear de la fruta o verdura de la semana.

Viernes: Envíe a casa el boletín (páginas tituladas “Aventuras Familiares de Little Harvest”) correspondiente a la fruta/verdura de la semana.

Nota para los educadores: Este es un ejemplo de programa semanal destinado a proporcionar ideas y orientación. Cada programa es diferente, así que no dude en ajustar los horarios y las actividades de la forma que mejor se adapte a sus niños, a las rutinas del aula y a las necesidades de su programa.

Contactenos

Con preguntas o dudas, contáctenos al:

- Mensajes de texto: (401) 863-3551
- Email: alexia_sanchez_contreras@brown.edu

Organizaciones que son parte del programa

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



FARM
FRESH RI
A HUB FOR LOCAL FOOD SINCE 2004



School of
Public Health
BROWN UNIVERSITY



SOUTHSIDE
COMMUNITY
LAND TRUST



Trying New Foods

Helping Children Explore New Fruits and Vegetables

Young children often need many opportunities to explore new foods before they feel comfortable trying them. In fact, children may need to try a new food 10-15 times before deciding if they like it. Offering fruits and vegetables regularly and encouraging children to look, smell, touch, and taste them can help them build curiosity and confidence with new foods. The tips and activities in this section are designed to create positive, low-pressure experiences that encourage children to try new fruits and vegetables.

Feeding Tips

Be a healthy role model

Children learn from watching you! When kids see adults enjoying fruits and vegetables, they become more curious and willing to try them too. For example, during a taste test, you can sit with the children and try the fruit or vegetable with them. Hearing you say positive things about the food can encourage them to try it themselves.

Include children in the preparation of snacks

Children are often more interested in foods they help prepare. Give them simple tasks like rinsing the fruit, tearing lettuce, or snapping green beans. Helping prepare snacks can make children feel excited to taste the foods they made.

Offer only one new food at a time

When introducing a new food, serve it alongside foods children already enjoy. This helps children feel more comfortable and less overwhelmed while exploring something new. If children already enjoy ranch dip with carrots, you could introduce cucumbers or bell pepper slices with a side of ranch so they can try a new vegetable with a familiar flavor.

Introduce fruits and vegetables in different ways

Some children may not like the texture of a food at first. Try prepping fruits and vegetables in different ways, such as sliced, shredded, roasted, or served with a dip. Changing how a food is prepared can help children discover new textures and flavors they enjoy.

Remember: Repeat, repeat, repeat!

Don't be discouraged if children don't try a fruit or vegetable right away. Keep offering them regularly and celebrate small steps. Looking, touching, smelling, and tasting all count!





Probando alimentos nuevos

Cómo ayudar a los niños a explorar nuevas frutas y verduras

Los niños pequeños a menudo necesitan muchas oportunidades para explorar alimentos nuevos antes de sentirse cómodos probándolos. De hecho, es posible que necesiten probar un alimento nuevo entre 10 y 15 veces antes de decidir si les gusta. Ofrecer frutas y verduras con regularidad y animarlos a mirarlas, olerlas, tocarlas y probarlas puede ayudarles a desarrollar curiosidad y confianza hacia los alimentos nuevos. Los consejos y actividades de esta sección están diseñados para crear experiencias positivas y sin presión, que animen a los niños a probar nuevas frutas y verduras.

Consejos para la alimentación

Sea un modelo saludable

¡Los niños aprenden observándote! Cuando ven a los adultos disfrutar de frutas y verduras, sienten más curiosidad y también están más dispuestos a probarlas. Por ejemplo, durante una prueba de sabor/taste test, puede sentarse con los niños y probar la fruta o verdura con ellos. Escucharte decir cosas positivas sobre la comida puede animarlos a probarla también.

Incluya a los niños en la preparación de los refrigerios

Los niños suelen interesarse más por los alimentos que ayudan a preparar. Asígneles tareas sencillas, como enjuagar la fruta, romper hojas de lechuga con las manos o partir ejotes. Ayudar a preparar los refrigerios puede hacer que se sientan emocionados por probar los alimentos.

Ofrezca solo un alimento nuevo a la vez

Cuando presente un alimento nuevo, sírvalo junto con otros alimentos que los niños ya disfrutan. Esto les ayuda a sentirse más cómodos y menos abrumados mientras exploran algo nuevo. Si a los niños ya les gusta el aderezo ranch con zanahorias, podría presentar pepino o tiras de pimiento morrón con un poco de ranch para que prueben una nueva verdura con un sabor familiar.

Presente las frutas y verduras de diferentes maneras

Puede que al principio a algunos niños no les guste la textura de un alimento. Intente preparar las frutas y verduras de distintas formas, por ejemplo, en rodajas, ralladas, asadas o servidas con un dip. Cambiar la forma en que se prepara un alimento puede ayudar a los niños a descubrir nuevas texturas y sabores que disfruten.

Recuerde: ¡repetir, repetir y repetir!

No se desanime si los niños no prueban una fruta o verdura de inmediato. Siga ofreciéndolas con regularidad y celebre los pequeños avances. Mirarlas, tocarlas, olerlas y probarlas, ¡todo cuenta!





Rainbow Poster

Rainbow Poster Activity Instructions

What is the Rainbow Poster?

The rainbow poster activity encourages children to explore and try fruits and vegetables of many different colors. Each time a child tastes a fruit or vegetable, they add a sticker or picture to the section of the rainbow that matches its color. As the rainbow fills up, children can see how many colorful foods they have tried and celebrate their progress towards “eating the rainbow”!

Activity Steps

1. Display the rainbow poster somewhere visible in the classroom.
2. Explain to the children that fruits and vegetables come in many different colors.
3. Tell children that each time they try a fruit or vegetable, you will add a picture of it to the rainbow section that matches the color of the food.
4. Continue adding to the rainbow throughout the duration of the program (or until your rainbow poster is filled!).

Materials Needed

- Poster with rainbow design
- Printed stickers, pictures of the fruit or vegetable, or markers/crayons
- Glue

Optional: Tape or magnets to hang the poster for students to see!

Tips for success

- Celebrate when new colors are added to the rainbow.
- Keep the poster up for children to watch their rainbow grow.



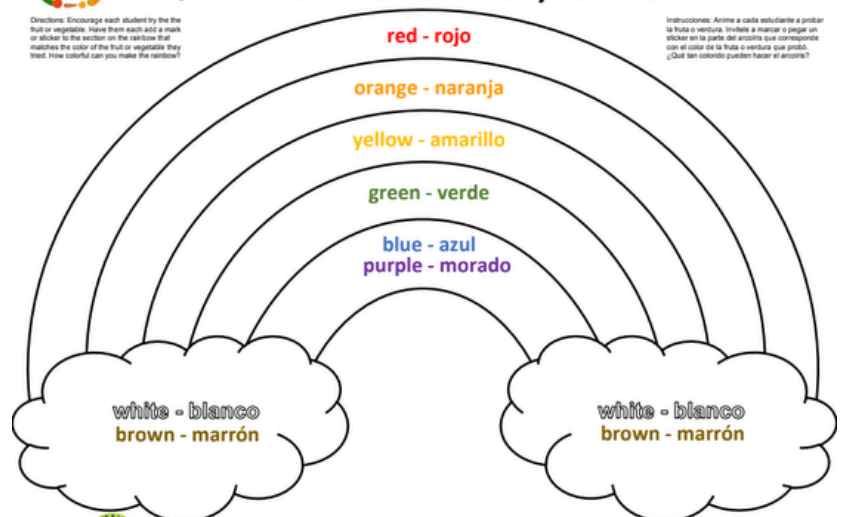
Example



Fill up the rainbow with fruits & vegetables!
¡Llena el arcoíris con frutas y verduras!

Directions: Encourage each student by the fruit or vegetable. Have them each add a mark or sticker to the section on the rainbow that matches the color of the fruit or vegetable they tried. How colorful can you make the rainbow?

Instrucciones: Anima a cada estudiante a probar la fruta o verdura. Invítale a marcar o pegar un sticker en la parte del arcoíris que corresponde con el color de la fruta o verdura que probó. ¿Qué tan colorido pueden hacer el arcoíris?



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Póster del arcoíris

Instrucciones para la actividad del póster del arcoíris

¿Qué es el póster del arcoíris?

La actividad del póster del arcoíris anima a los niños a explorar y probar frutas y verduras de muchos colores diferentes. Cada vez que un niño pruebe una fruta o verdura, añadirá una calcomanía, imagen o marca en la sección del arcoíris que corresponda a su color. A medida que el arcoíris se llena, los niños pueden ver cuántos alimentos coloridos han probado y celebrar su progreso hacia “comerse el arcoíris”.

Instrucciones

1. Coloquen el póster del arcoíris en un lugar visible del salón.
2. Explíquenles a los niños que las frutas y verduras vienen en muchos colores diferentes.
3. Díganles a los niños que cada vez que prueben una fruta o verdura, agregarán una imagen en la sección del arcoíris que corresponda al color del alimento.
4. Continúen agregando al arcoíris durante todo el programa (o hasta que su póster del arcoíris esté lleno)

Materiales

- Póster con diseño de arcoíris
- Calcomanías impresas, imágenes de la fruta o verdura, o marcadores/crayones
- Pegamento

Opcional: Cinta adhesiva o imanes para colgar el póster donde los estudiantes puedan verlo.

Consejos

- Celebren cuando se añadan nuevos colores a arcoíris
- Mantengan el póster visible para que los niños puedan ver crecer su arcoíris



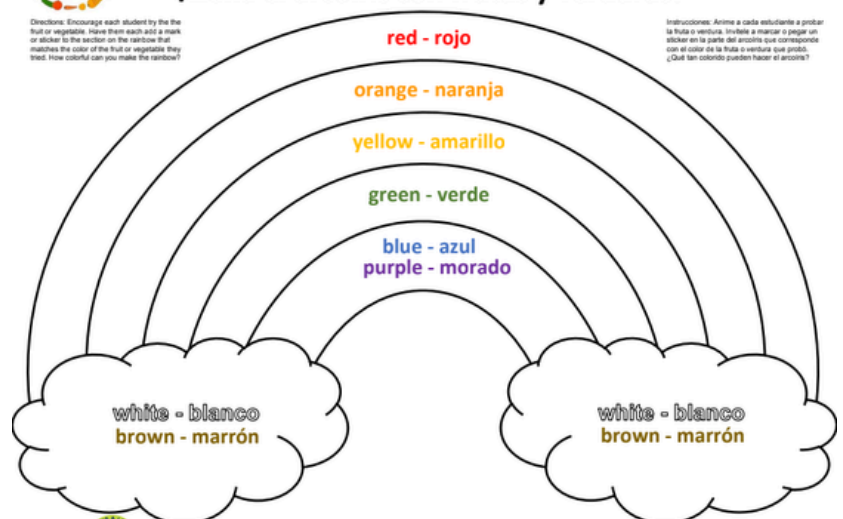
Ejemplo



Fill up the rainbow with fruits & vegetables! ¡Llena el arcoíris con frutas y verduras!

Directions: Encourage each student by the fruit or vegetable. Have them each add a mark or sticker to the section on the rainbow that matches the color of the fruit or vegetable they tried. How colorful can you make the rainbow?

Instrucciones: Anima a cada estudiante a probar la fruta o verdura. Invítale a marcar o pegar un sticker en la parte del arcoíris que corresponde con el color de la fruta o verdura que probó. ¿Qué tan colorido pueden hacer el arcoíris?



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Fill up the rainbow with fruits & vegetables!

¡Llena el arcoíris con frutas y verduras!

Directions: Encourage each student try the the fruit or vegetable. Have them each add a mark or sticker to the section on the rainbow that matches the color of the fruit or vegetable they tried. How colorful can you make the rainbow?

Instrucciones: Anime a cada estudiante a probar la fruta o verdura. Invítele a marcar o pegar un sticker en la parte del arcoíris que corresponde con el color de la fruta o verdura que probó. ¿Qué tan colorido pueden hacer el arcoíris?

red - rojo

orange - naranja

yellow - amarillo

green - verde

blue - azul

purple - morado

white - blanco
brown - marrón

white - blanco
brown - marrón



Taste Test

Helping Children Explore New Fruits and Vegetables

Taste test

Taste tests give children a fun and low-pressure way to explore new fruits and vegetables. They encourage children to use their senses to investigate foods before tasting them and help build curiosity about new flavors and textures. Even if a child chooses not to taste the food right away, looking at it, touching it, or smelling it can help them become more comfortable with new foods.

Explore

Before tasting, invite the children to investigate the fruit or vegetable using their senses. Encourage them to look closely at the food and describe what they notice. Ask children what it looks like, smells like, and feels like. They may notice the color, shape, or scent of the food.

Try

Wash the fruit or vegetable under cold running water. Cut into small slices or sticks that are easy for students to hold. Hand out to students and invite them to taste it. Encourage children to try a bite, but allow them to explore the food at their own pace.

Questions to ask as they are tasting

- Is it soft, chewy, or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter, or salty?
- What does it smell like?
- Have you tasted something like this before?



Taste Test Tips

- Offer small bite-sized pieces that are easy for children to hold
- Allow children to explore the food first
- Avoid pressuring the children to taste - curiosity often leads to trying later
- Celebrate all participation, even if a child only smells or touches the food

Taste Test Reflection

After the taste test, ask children:

- Did you like the fruit or the vegetable
- What did it taste like?
- What words describe the texture?
- Would you try it again?
- Compare the food to others they have tried before



Remind children to add a mark or sticker to the color section of the rainbow if they tried the fruit or vegetable



Prueba de sabor

Ayudando a los niños a explorar nuevas frutas y verduras

Prueba de sabor

Las pruebas de sabor les brindan a los niños una forma divertida y sin presión de explorar nuevas frutas y verduras. Les ayudan a usar sus sentidos para investigar los alimentos antes de probarlos y fomentan la curiosidad por nuevos sabores y texturas. Incluso si un niño decide no probar el alimento de inmediato, mirarlo, tocarlo o olerlo puede ayudarle a sentirse más cómodo con nuevos alimentos.

Explorar

Antes de probar, invite a los niños a investigar la fruta o verdura usando sus sentidos. Anímelos a observar bien el alimento y describir lo que notan. Pregúnteles a qué se parece, cómo huele y cómo se siente. Puede que noten el color, la forma o el aroma del alimento.

Probar

Lave la fruta o verdura con agua fría corriente. Córtela en rebanadas pequeñas o en tiras que sean fáciles de sostener para los niños. Reparta las porciones e invítelos a probar. Anime a los niños a dar un bocado, pero permita que exploren el alimento a su propio ritmo.

Preguntas que hacer mientras prueban

- ¿Es blando/suave, pegajoso o crujiente?
- ¿Está caliente o frío?
- ¿Es liso o áspero?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?
- ¿A qué huele?
- ¿Has probado algo parecido antes?



Consejos para la prueba de sabor

- Ofrezca pedazos pequeños, fáciles de sostener para los niños.
- Permita que los niños exploren la comida
- Evite presionar a los niños para que lo prueben; la curiosidad muchas veces los anima a intentarlo después.
- Celebre toda participación, incluso si un niño solo huele o toca el alimento.

Reflexión sobre la prueba de sabor

Después de la prueba de sabor, pregunte a los niños:

- ¿Te gustó la fruta o la verdura?
- ¿A qué sabía?
- ¿Qué palabras describen la textura?
- ¿La volverías a probar?
- Compara este alimento con otros que hayas probado antes.



Recuerde a los niños que pongan una marca o una calcomanía en la sección del color que corresponda en el arcoíris si han probado la fruta o la verdura.



Mystery Box

Mystery Box Activity Instructions

What is the Mystery Box?

The mystery box is a simple classroom activity that encourages children to explore fruits and vegetables through touch and curiosity. By feeling the item before seeing it, children practice describing textures, shapes, and sizes while learning new vocabulary. The activity can also be a fun introduction to a fruit or vegetable taste test.

Activity Steps

1. Seat children in a semicircle where they can see the activity.
2. Explain that they will feel something inside the Mystery Box without looking.
3. Invite children one at a time to reach inside the box.
4. Ask each child to describe to you what they feel inside the mystery box.
5. Have each child guess what might be inside.
6. After everyone has a turn, reveal the fruit or vegetable and talk about it together.

Materials Needed

- Large cardboard box (18 x 12 in or larger) or a large bag/pillowcase
- Scissors
- Tube sock or fabric
- Tape, glue, or staples
- Cloth to cover box opening (optional)
- Fruit or vegetable

Tips for success

- Prompt children with questions such as:
 - Is it soft or hard?
 - Does it feel smooth or bumpy?
 - Is it heavy or light?
 - What shape does it feel like?
 - What does it smell like?
- Encourage children to keep their guesses secret until everyone has a turn.
- Offer to reach inside with children who feel unsure.
- Follow the activity with a taste test or snack featuring the fruit or vegetable.



Preparation:

1. Cut a 4-inch hole in the side or lid of the box.
2. Attach a tube sock or fabric around the hole to create a "hand tunnel" for kids to reach inside the box.
3. Cover the open side of the box with a cloth so children cannot see inside.
4. Place a fruit or vegetable inside the box.

Alternative: use a paper bag, pillowcase, or drawstring bag instead of a box.

Examples of Vocabulary Words

Smooth	Bumpy	Soft	Hard	Heavy	Light	Round	Long	Rough	Spiky
Prickly	Waxy	Flat	Thin	Small	Curved	Wide	Squishy	Pointy	Ridged



Caja misteriosa

Instrucciones para la actividad de la caja misteriosa

¿Qué es la caja misteriosa?

La caja misteriosa es una actividad que anima a los niños a explorar las frutas y verduras a través del tacto y la curiosidad. Al tocar el objeto antes de verlo, los niños practican cómo describir texturas, formas y tamaños, y al mismo tiempo aprenden palabras nuevas. La actividad también puede ser una forma divertida de introducir frutas y/o verduras antes de una prueba de sabor

Instrucciones

1. Sienten a los niños en un semicírculo donde puedan ver la actividad
2. Expliquen que tocarán algo dentro de la caja misteriosa sin mirar
3. Inviten a los niños, uno a la vez, a meter la mano dentro de la caja
4. Pídanle a cada niño que describa lo que sienta/toca
5. Hagan que cada niño adivine qué podría haber dentro
6. Después de que todos participen, revelen la fruta o verdura y hablen sobre ella juntos

Materiales

- Caja grande de cartón (18 x 12 pulgadas o más grande) o una bolsa/funda de almohada grande
- Tijeras
- Calcetín largo o tela
- Cinta adhesiva, pegamento o grapas
- Tela para cubrir la abertura de la caja (opcional)
- Fruta o verdura

Consejos

- Guíen a los niños con preguntas como:
 - ¿Es suave o duro?
 - ¿Se siente liso o áspero?
 - ¿Es pesado o ligero?
 - ¿Qué forma tiene?
 - ¿A qué huele?
- Animen a los niños a mantener sus respuestas en secreto hasta que todos hayan participado
- Ofrezcan meter la mano junto con los niños que se sientan indecisos
- Continúen la actividad con una prueba de sabor o merienda que incluya la fruta o verdura



Preparación

1. Hagan un agujero de 4 pulgadas en un lado o en la tapa de la caja
2. Coloquen un calcetín largo o tela alrededor del agujero para crear un "túnel para la mano" donde los niños puedan meter la mano dentro de la caja
3. Cubran el lado abierto de la caja con tela para que los niños no puedan ver el interior
4. Coloquen una fruta/verdura dentro de la caja.

Alternativa: usen una bolsa de papel, funda de almohada o bolsa con cordón en lugar de una caja.

Ejemplos de vocabulario

Liso Con bultitos Suave Duro Pesado Ligero Redondo Largo Áspero Puntiagudo
Espinoso Ceroso Plano Delgado Pequeño Curvo Ancho Blandito Con relieve



Zucchini

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess:

Put a zucchini in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect:

Say: Did you know that zucchini is a kind of summer squash? Summer squash can be all sorts of different shapes and sizes.

Show students the pictures of the different summer squash varieties on page 16. Talk about the different shapes, sizes, and colors of the different types of summer squash. Which kind(s) have they tried before?

Read:

- Zora's Zucchini by Katherine Pryor
- Juicy Peach by Mary Dixon Lake



Explore:

Before tasting, have students investigate the zucchini. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like.

Try:

Wash the zucchini gently under cold running water. Cut into thin slices or sticks and hand out to students with ranch or another favorite dressing.

Questions to ask as they are tasting:

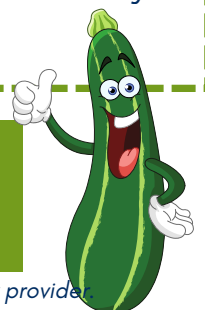
- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?

Move:

Do **Three Sisters Yoga**

- Remind students that the three sisters are corn, beans, and squash.
- Have students start as a corn seed, with their body in a small little ball. Have them stand up, with arms reaching towards the sky like tall cornstalks.
- Next, have them act as beans, starting as a seed then growing like a vine, twisting and spiraling their arms upwards. They should envision that they are climbing up the cornstalk.
- Lastly, squash! They should unfurl from their seed position by laying down on their backs and stretching out their arms and legs out as far as they can.

Remind children to add a mark or sticker to the green section on the rainbow if they tried the zucchini.





Calabacín

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Coloque un calabacín en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar

Diga: ¿Sabía que el calabacín es un tipo de calabaza de verano? Puede tener muchas formas y tamaños.

Muestre a los niños las imágenes de las diferentes variedades de calabaza de verano en la página 16. Hable de los tamaños, formas y colores diferentes de las variedades de calabaza de verano. ¿Cuál(es) tipos han probado antes?

Mover

Haga **Yoga de las Tres Hermanas**

- Recuerde a los estudiantes que las tres hermanas son el maíz, el frijol y la calabaza.
- Pídeles que comiencen como una semilla de maíz, con el cuerpo hecho una bolita. Pídeles que se pongan de pie, con los brazos extendidos hacia el cielo como tallos de maíz altos.
- Luego, pídeles que actúen como frijoles, comenzando como una semilla y luego creciendo como una enredadera, girando y haciendo espirales con los brazos hacia arriba. Deben imaginar que están trepando por el tallo de maíz.
- ¡Por último, la calabaza! Deben desplegarse desde su posición de semilla, recostándose boca arriba y estirando los brazos y las piernas lo más que puedan.

Leer

- El Calabacín de Zora de Katherine Pryor
- Juicy Peach de Mary Dixon Lake



Explorar

Antes de probarlos, pida a los alumnos que investiguen el calabacín. Pídeles que exploren su olor, aspecto y textura.

Probar

Lave el calabacín suavemente con agua fría corriente. Córtelo en rodajas finas o bastones y repártalos entre los estudiantes con aderezo ranch o su aderezo favorito.

Preguntas que hacer mientras están degustando:

- ¿Es suave, masticable o crujiente?
- ¿Está caliente o frío?
- ¿Es suave o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección verde del arcoíris si probaron el calabacín.





crookneck squash
calabaza amarilla
de cuello curvo



green zucchini
calabacín verde

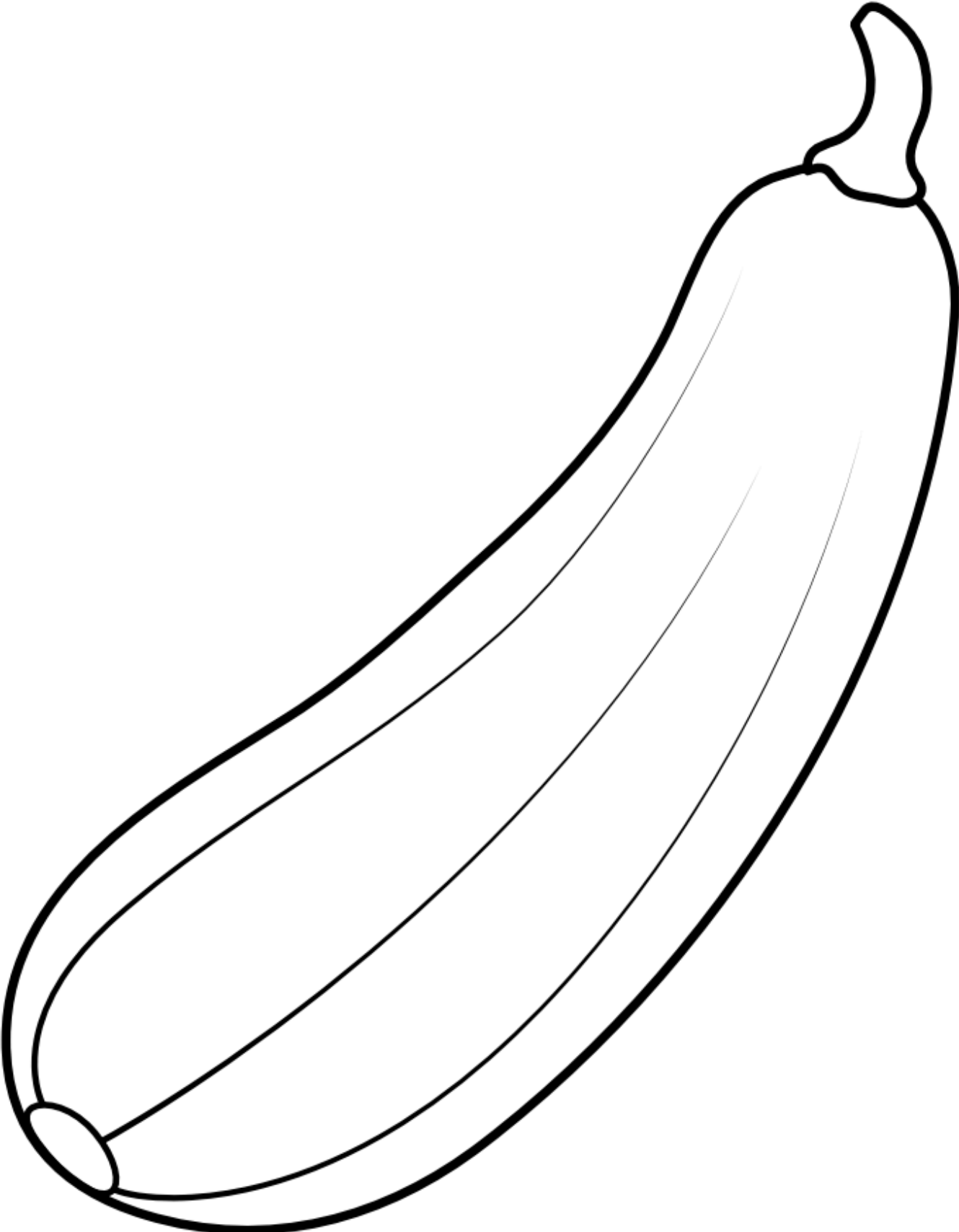


pattypan squash
calabaza pattypan



yellow zucchini
calabacín amarillo

Zucchini





Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Zucchini & Peaches from Local RI Farms!



Nutrition note

Did you know that different colors of fruits and vegetables help support different parts of the body? Eating a variety of colorful fruits and veggies is a great way to get important nutrients that keep your and your family strong and healthy.

Local corner

Meet Nayeema Eusuf! Nayeema is the owner of Geek Gardens, a 1/10th acre chemical-free, low-till market garden in Cranston. She grows a variety of herbs, fruits and vegetables, while providing forage for native birds and pollinators.

At-home activities

Sing along & dance to
KIDZ BOP- Peaches!
Scan QR code for direct access



Tip for trying new foods

- **Encourage Exploration-** Allow your child to explore the new food by smelling, touching, and examining it before trying it.

Recipe: Zucchini Fritters



Ingredients

- 2 medium zucchini (1 pound)
- 1 tbsp fresh lemon zest
- 2 tbsp finely chopped fresh parsley
- 1 clove garlic, minced
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 large eggs, lightly beaten
- ½ cup all-purpose flour
- 2 tablespoons olive oil

Directions

1. Wash and grate zucchini into a bowl.
2. Add lemon zest, parsley, garlic, salt, black pepper, and eggs. Mix well to combine. Slowly add flour, stirring so no lumps form.
3. Heat olive oil in a non-stick skillet over medium heat. Carefully drop 2 tablespoons zucchini mixture into the pan. Repeat, spacing fritters a few inches apart.
4. Cook fritters until golden brown on both sides. Enjoy!

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 fritters
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0.2mcg	2%
Calcium 20mg	2%
Iron 0.6mg	4%
Potassium 180mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting:
2 fritters counts as ¾ cup
veggies and 1.25 ounces
grains

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de calabacines y duraznos de granjas locales en Rhode Island!



Nota nutricional

¿Sabía que los diferentes colores de frutas y verduras ayudan a mantener diferentes partes del cuerpo? Comer una variedad de frutas y verduras coloridas es una excelente manera de obtener nutrientes importantes que les mantienen a usted y a su familia fuertes y saludables.

Rincón local

¡Conoce a Nayeema Eusuf! Nayeema es propietaria de Geek Gardens, un huerto de 1/10 de acre sin químicos y con labranza mínima en Cranston. Cultiva una variedad de hierbas, frutas y verduras, a la vez que proporciona forraje para aves nativas y polinizadores.

Actividad de casa

¡Canta y baila con KIDZ BOP - Peaches! Escanea el código QR para acceder directamente.



Probando alimentos nuevos

- **Fomentar la exploración-** Permita que su hijo explore el nuevo alimento oliéndolo, tocándolo y examinándolo antes de probarlo.

Receta: Tortitas de Calabacín

Ingredientes

- 1 libra calabacín (2 medianas)
- 1 cucharada ralladura de limón
- 2 cucharadas perejil fresco picado
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 huevos grandes, batidos ligeramente
- ½ taza harina de todo uso
- 2 cucharadas aceite de oliva

Preparación

1. Lave los calabacines y rállelos dentro de un tazón mediano.
2. Agregue la ralladura de limón, perejil, ajo, sal, pimienta y huevos. Mezcle bien. Añada la harina, poco a poco, para que no se haga grumoso.
3. Caliente aceite de oliva en un sartén antiadherente mediano sobre fuego medio. Con cuidado, ponga 2 cucharadas de la mezcla del calabacín en el sartén. Repita, dejando un espacio entre cada tortita.
4. Cocine las tortitas hasta que estén doradas por los dos lados, unos 2-3 minutos cada lado. **Disfrute!**



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 fritters
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0.2mcg	2%
Calcium 20mg	2%
Iron 0.6mg	4%
Potassium 180mg	4%

Acreditación de CACFP: 2 tortitas aportan ¾ taza de verduras y 1,25 onzas granos

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

SUMMER SQUASH



HOW DO THEY TASTE ?

Summer squash varieties include zucchini, crookneck squash, patty pan squash, and more. They are all mildly sweet with a nutty tasting skin.

HOW DO I PICK THEM?

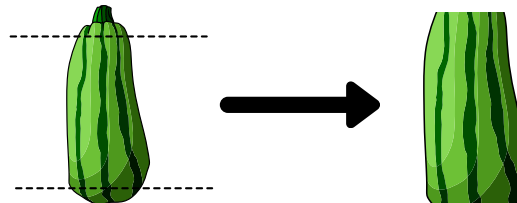
Choose firm and heavy summer squash with bright and shiny skin. Summer squash is available all year round at the grocery store but can be found locally in their peak season between mid June to September.

HOW DO I STORE THEM?

Poke a few holes in a plastic bag and place the summer squash inside. Place in the crisper drawer of your refrigerator for up to 5 days.

HOW DO I PREPARE THEM?

1. Wash the summer squash.
2. Cut both ends off.
3. If the skin has a waxy feeling, peel the vegetable. If it does not have waxy skin, leave the skin on.
4. Prepare according to recipe being used.



Slice into thick, round pieces and **grill, bake** in the oven, cut in half and **stuff** with ground turkey and other vegetables, use as a **topping** on homemade pizza, turn into "**zoodles**"...and SO much more! All types of summer squash can be used in any recipe and can be prepared the same way.



FRESH ZUCCHINI SALAD

Ingredients:

- 1 medium zucchini
- 1 tablespoon green onion (scallion)
- 1 small green pepper
- 1 medium tomato
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1/4 cup white vinegar

Directions:

1. Wash and chop zucchini, green onion, green pepper, and tomato into bite size pieces. Combine in a bowl.
2. In a small bowl, mix together oil and vinegar. Pour dressing over vegetables and toss.
3. Cover and chill until serving.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Freeze cooked or uncooked summer squash for later use. You can freeze summer squash for up to 4-6 months for the best flavor.



¿CÓMO ES EL SABOR?

Ligeramente dulce con una piel de sabor a nuez.

¿CÓMO LAS ELIJO?

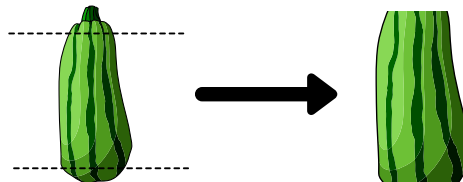
Elija calabazas de verano firmes y pesadas con piel brillante. La calabaza de verano está disponible durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre mediados de Junio y Septiembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Haga algunos agujeros a una bolsa plástica y coloque la calabaza de verano adentro. Coloque en la gaveta de verduras de su refrigerador por hasta 5 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave la calabaza de verano.
2. Corte ambos extremos.
3. Si la piel tiene una sensación cerosa, pele la verdura. Si no tiene piel cerosa, deje la piel puesta.
4. Prepare de acuerdo con la receta indicada.



Corte en trozos gruesos y redondos y **ase** a la parrilla, **hornee** en el horno, corte por la mitad y rellene con pavo molido y otras verduras, use como **coberturas** para pizza casera, convierte en "**zoodles**" (**fideos de calabaza**) ... ¡y MUCHO más! Todos los tipos de calabaza de verano se pueden usar en cualquier receta y se puede preparar de la misma manera.

ENSALADA DE CALABACÍN FRESCO

Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 1 cucharada cebolleta
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/4 taza vinagre blanco

Preparación:

1. Lave y pique el calabacín, la cebolleta, el pimiento y el tomate. Combine en un tazón.
2. En un tazón pequeño mezcle el aceite y el vinagre. Ponga el aderezo sobre las verduras y mezcle.
3. Cubra y enfríe hasta servir.

¡CONSEJO DE COCINA!

Congele la calabaza de verano cocida o cruda para su uso posterior. Puede congelar la calabaza de verano por hasta 4-6 meses para obtener el mejor sabor.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed



Mushrooms

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess

Put a mushroom in a bag or box to create a "mystery box". The child cannot look into the box, and instead has to explore the mushrooms by feel. Have each child touch the mystery item and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Say:

- Mushrooms are fungi! They can't make their own food, so they eat old, dead things in the soil, and sometimes they pop up in the woods or your backyard.

Ask:

- Have you ever seen a mushroom before?
- What did it look like?
- Do you think mushrooms can grow in RI?
- Have you found mushrooms out in nature?
- If you have eaten a mushroom, what did you think?

Move

- If possible, go outside on a mushroom hunt.
- Stretch like a mushroom! Have students start in child's pose, then 'unfurl' to a seated kneeling position, with hands on lap. As the mushroom grows, students slowly stand up, with their backs curved, their faces looking towards the ground, and their arms reaching out wide to create a mushroom 'dome.'
 - Have them guess which part of their body is the mushroom cap and which is the stem.

Read

- Mighty Mushroom & Friends book from Mushroom in Schools
- The Magnificent Mushroom by Meredith Jo Hansen Favero



Explore

Before tasting, have students investigate the mushrooms. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like!

Try

Start by gently rinsing mushrooms under cool running water. Cut into slices and hand out to students with ranch or another favorite dip.

Questions to ask as they are tasting:

- Is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?



Remind children to add a mark or sticker to the white/brown section on the rainbow if they tried the mushroom!





Champiñones

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Ponga un champiñón en una bolsa o caja para crear una “caja de descubrimiento”. El niño no mira en la caja, pero mejor explora el champiñón por tocarlo. Permita a cada niño tocar el producto misterioso y adivinar lo que es, luego muéstreles el producto “misterioso”.

Reflexionar

Decir:

- ¡Los champiñones son hongos! No pueden hacer su propia comida, así que comen cosas viejas y muertas en la tierra, y a veces aparecen en el bosque o en su patio.

Preguntar:

- ¿Has visto un champiñón antes? ¿Cómo era?
- ¿Crees que los champiñones pueden crecer en RI?
- ¿Has encontrado un champiñón en la naturaleza?
- Si comiste un champiñón una vez, ¿qué te pareció?

Mover

- Si es posible, salga afuera para una búsqueda de champiñones.
- ¡Estire como un champiñón! Los niños empiezan con cabeza al suelo, luego ‘abren’ a sentarse en las rodillas, con manos en regazo. Mientras el champiñón crece, los niños se ponen de pie lentamente, espalda curvado, mirando al suelo, estirando los brazos para crear la forma del “domo” de un champiñón.
 - Pregunte a los niños qué parte de su cuerpo es la tapa del champiñón y qué parte es el tallo.

Leer

- Mighty Mushroom & Friends - libro desde Mushroom in Schools
- The Magnificent Mushroom de Meredith Jo Hansen Favero



Explorar

Antes de probar, invite a los estudiantes a investigar los champiñones. Invíteles a explorar el olor, la apariencia y la sensación de tocarlo.

Probar

Primero, lave ligeramente los champiñones con agua fresco. Córtelos en rebanadas y repártalos a los niños con ranch o otro dip preferido.

Preguntas para usar en la prueba:

- ¿Es blando, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es liso o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



Recuerde a los niños a marcar o pegar un sticker en la parte blanco/marrón en el arcoíris después de probar el champiñón.









Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Mushrooms and spinach from local RI Farms!

Nutrition note

- Mushrooms and spinach have **fiber** to promote digestive health.
- Both mushrooms and spinach contain **vitamin D**, which helps the body use calcium for strong bones and teeth.



At-home activity

Go outside on a mushroom hunt (But don't eat mushrooms you find growing outside!)

Tip for trying new foods

Small Starts - Offer only one new food at a time and offer with something your child likes.

Local corner

You can buy local mushrooms and spinach at the farmers market! Scan the QR code to find a market near you.



Recipe: Veggie Egg Bites



Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 2 cups vegetables, washed and chopped (for example, mushrooms, spinach, or onions)
- 6 eggs
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ cup shredded reduced fat cheddar cheese

Directions

1. Preheat oven to 350°F. Spray a muffin pan with nonstick cooking spray.
2. Put chopped vegetables in 7 holes of the muffin pan.
3. Beat eggs in a bowl. Stir in salt, pepper, garlic powder, and cheese.
4. Pour egg and cheese mixture over vegetables in the muffin pan and bake for 25 minutes.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 egg bite
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	90
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 145mg	48%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 102mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
CACFP crediting:
1 egg bite provides 2oz meat/meat alternate and ¼ cup vegetables

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de champiñones y espinaca de granjas locales en Rhode Island!

Nota nutricional

- Los champiñones y la espinaca tienen **fibra** para ayudar con la digestión.
- Tanto los champiñones como la espinaca tienen **vitamina D**, que ayuda al cuerpo utilizar el calcio para huesos y dientes fuertes.



Actividad de Casa

Salga afuera para una búsqueda de champiñones (¡pero no comas los champiñones que encuentres afuera!)

Probando Alimentos Nuevos

Inicios pequeños- Ofrezca sólo un alimento nuevo a la vez y ofrézcalo junto con algo que ya sabe que a su niño le gusta.

Rincón local

Puede comprar champiñones y espinacas locales en el mercado de agricultores. Escanee el código QR para encontrar un mercado cercano.



Receta: *Bocaditos de Huevo y Verdura*



Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 tazas verduras, lavadas y cortadas (por ejemplo, champiñones, espinaca o cebolla)
- 6 huevos
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ taza queso cheddar rallado, reducido en grasa

Preparación

1. **Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.**
2. **Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.**
3. **Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.**
4. **Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.**

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 egg bite
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 145mg	48%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 102mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	2%

Acreditación de CACFP:
1 bocadito aporta 2 onzas carne/sustituto de carne y ¼ taza verduras

Desde el programa URI SNAP-Ed. Encuentre más en web.uri.edu/SnapEd

MUSHROOMS



HOW DO THEY TASTE?

Mushrooms have a rich and earthy flavor, especially when roasted. They have a savory taste similar to meat.

HOW DO I PICK THEM?

Choose mushrooms that are firm, fresh and smooth. Mushrooms are available at the grocery store and locally all year round.

HOW DO I STORE THEM?

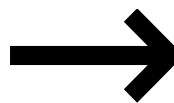
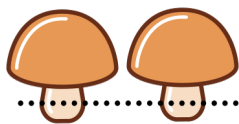
Store mushrooms in a paper bag in the refrigerator for up to a week.

HOW DO I PREPARE THEM?

- Gently rinse or wipe mushrooms with a damp cloth or paper towel to remove any dirt.



- Cut off dried-up stem ends.



- Cut into the size and shape your recipe says.

Roast mushrooms with herbs for a delicious **side dish**, put them in an **omelette** or on a **pizza**. Make them into a **soup**, add them to a **pasta dish** for added veggies, or even enjoy raw in a **salad**... the options are endless!

VEGGIE EGG BITES

Ingredients:

Non-stick cooking spray
2 cups mushrooms or any other veggies,
washed and chopped
6 eggs
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon pepper
1/2 teaspoon garlic powder
1/2 cup shredded reduced fat cheddar
cheese

Directions:

1. Preheat oven to 350°F. Spray a muffin pan with non-stick cooking spray.
2. Put chopped vegetables in 7 holes of the muffin pan.
3. Beat eggs in a bowl. Stir in salt, pepper, garlic powder, and cheese.
4. Pour egg and cheese mixture over vegetables in the muffin pan and bake for 25 minutes.

*If there are empty muffin tin holes, fill with water so egg bites cook evenly.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition
Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Do not soak mushrooms in water. They will absorb the water and may turn mushy when cooked.



¿CÓMO ES EL SABOR?

Los champiñones tienen un sabor profundo y natural, especialmente cuando se asan. Tienen un sabor salado similar a la carne.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Elija champiñones que sean firmes, frescos y suaves. Los champiñones están disponibles en el supermercado y localmente durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Almacene los champiñones en una bolsa de papel en el refrigerador por hasta una semana.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Limpie suavemente los champiñones con un trapo húmedo o una toalla de papel para quitar cualquiera suciedad.



- Corte los extremos secos del tallo.



- Corte en el tamaño que su receta pida.

Los champiñones asados con hierbas hacen un delicioso plato de **acompañamiento**, ponerlos en un **omelet** o una **pizza**, prepararlos en una **sopa**, agregarlos a un plato de **pasta** para verduras añadidas o comer crudos en una **ensalada** ... las opciones son infinitas!

BOCADITOS DE HUEVO Y VERDURA

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas champiñones o cualquier otra verdura, lavadas y cortadas
6 huevos
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita ajo en polvo
1/2 taza queso cheddar rallado, reducido en grasa

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.
 2. Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
 3. Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
 4. Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.
- *Si hay agujeros vacíos de panecillos, llénelos con agua para que los bocaditos de huevo se cocinen de manera uniforme.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

No sumerja los champiñones en agua. Absorberán el agua y pueden volverse esponjosos cuando se cocinan.



Carrots

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess:

Put a carrot in a bag or box to create a "mystery box." Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect:

Show the carrot images on page 32 to the students.

Ask students what they see, guiding them to consider:

- Carrots are a root veggie, which means they grow underground!
- What colors and shapes can carrots come in?

Explain to students that:

- Rhode Island gets very cold in the winter. However, carrots can still grow here year round because the soil keeps carrots warm like a blanket!
- Carrots at the supermarkets tend to be straight and orange. Rhode Island grown carrots are wiggly shapes and tend to be more colors!

Move:

Grow like a carrot! Have students start in a crouched "balled up" position. The instructor will walk around and pretends to bury them in dirt. Have students envision the weight and warmth of the soil on top of them. Then, have students grow into big roots, standing up. They can either choose to be "straight" carrots, standing straight like pencil, or "squiggly" carrots, and put their body in funky positions.

Read:

- Curious George and the Perfect Carrot By H. A. Rey and Marcy Goldberg Sacks
- The Carrot Seed by Ruth Krauss



Explore:

Before tasting, have students investigate the carrot. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like!

Try:

Wash the carrot under cool running water, then peel it. Slice into rounds and hand out to students with ranch or another favorite dip.

Questions to ask as they are tasting:

- Is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?



Remind children to add a mark or sticker to the orange section on the rainbow if they tried the carrot!





Zanahorias

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar:

Ponga una zanahoria en una bolsa o caja para crear una “caja de descubrimiento”. Haga que cada niño toque el objeto misterioso sin mirarlo y luego adivine lo que cree que es, antes de revelar el objeto “misterioso”.

Reflexionar:

Muestre las imágenes de las zanahorias en la página 32 a los estudiantes.

Pregunte a los niños qué ven, guiándoles a considerar:

- La zanahoria es un tubérculo. ¡Esto significa que crece debajo de la tierra!
- ¿Cuáles colores y formas tienen las zanahorias?

Explique a los estudiantes que:

- Hace mucho frío en Rhode Island en el invierno. ¡Sin embargo, las zanahorias aún pueden crecer aquí durante todo el año porque la tierra las mantiene calientes como una manta!
- Las zanahorias del supermercado usualmente son rectas y de color naranja. ¡Las zanahorias cultivadas en Rhode Island tienen formas onduladas y pueden tener colores diferentes!

Mover:

¡Crece como una zanahoria! Los niños comienzan en la forma de bola. La proveedora anda por la aula y juega a enterrarlos. Pida a los niños imaginar el peso y calor de la tierra sobre ellos. Luego, los niños se ponen de pie y se transforman en raíces grandes. Ellos pueden elegir a ser una zanahoria recta, poniéndose recto como un lápiz, o una zanahoria ondulada, moviendo su cuerpo en posiciones divertidas.

Leer:

- Curious George and the Perfect Carrot de H. A. Rey y Marcy Goldberg Sacks
- The Carrot Seed de Ruth Krauss



Explorar:

Antes de probar, invite a los estudiantes a investigar la zanahoria. Invíteles a explorar el olor, la apariencia y la sensación de tocarlo.

Probar:

Lave la zanahoria con agua corriente fría y luego pélela. Córtela en rodajas y repártalas a los niños con ranch o otro dip preferido.

Preguntas para usar en la prueba:

- ¿Es blando, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es liso o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



Recuerde a los niños a marcar o pegar un sticker en la parte naranja del arcoíris después de probar la zanahoria.







Carrot



Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Carrots & Salad Greens from Local RI Farms!

Nutrition note

- Carrots and salad greens both have **vitamin A** which is important for good vision.
- Both carrots and salad greens have **vitamin C** which helps to keep you from getting sick too often.



At-home activities

Follow along the Carrot Cake Dance on YouTube By Lyla in the Loop 



Local corner

All the produce you will receive in your veggie boxes is grown by skilled farmers from the Southside Community Land Trust (SCLT). This fantastic organization works in Providence, Pawtucket, and Central Falls to support local farmers and expand access to fresh, affordable food.

Tip for trying new foods

Little Helpers- Include your child when preparing meals. Children are more likely to eat foods they helped make.

Recipe: Carrot Salad



Ingredients

- 1 pound fresh carrots
- ¼ cup chopped fresh parsley
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ¼ teaspoon salt (optional)
- ¼ teaspoon black pepper

Directions

1. Peel carrots, then grate into a medium bowl.
2. Add parsley, oil, lemon juice, mustard, salt and pepper. Mix together.
3. Serve, or refrigerate for later.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 261mg	6%
Vitamin A 642mcg	70%
Vitamin C 10mg	10%

CACFP crediting:
¼ cup of this salad counts as ¼ cup vegetables

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de zanahorias y hojas verdes de granjas locales en RI!

Nota nutricional

- Tanto las zanahorias como las hojas verdes contienen **vitamina A**, que es importante para una buena vista.
- Tanto las zanahorias como las hojas verdes contienen **vitaminian C**, que ayuda a prevenir la frecuencia de las enfermedades.



Actividad de Casa

Siga con el Carrot Cake Dance en YouTube de Lyla in the Loop



Probando Alimentos Nuevos

Ayudantes Pequeños- Incluya a su niño al preparar las comidas. Los niños están más dispuestos a probar las comidas que ayudan a hacer.

Rincón local

Los productos que reciben en sus cajas de verduras son cultivados por los granjeros expertos del Southside Community Land Trust (SCLT). Esta organización fantástica trabaja en Providence, Pawtucket y Central Falls para apoyar a los granjeros locales y ampliar acceso a alimentos frescos y económicos.

Receta:

Ensalada de Zanahoria

Ingredientes

- 1 libra zanahorias frescas
- ¼ taza perejil fresco, picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- ¼ cucharadita sal (opcional)
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Pele las zanahorias y después rállelas en un tazón mediano.
2. Agregue el perejil, aceite, limon, mostaza, sal y pimienta. Mezcle bien.
3. Sirva o ponga en la nevera para servir más tarde.



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 261mg	6%
Vitamin A 642mcg	70%
Vitamin C 10mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Desde el programa URI SNAP-Ed. Encuentre más en web.uri.edu/SnapEd

Acreditación de CACFP:
¼ taza de esta ensalada
aporta ¼ taza verduras

CARROTS



WHAT DO THEY TASTE LIKE?

Carrots have a sweet, earthy flavor with a rough crunchy texture.

HOW DO I PICK THEM?

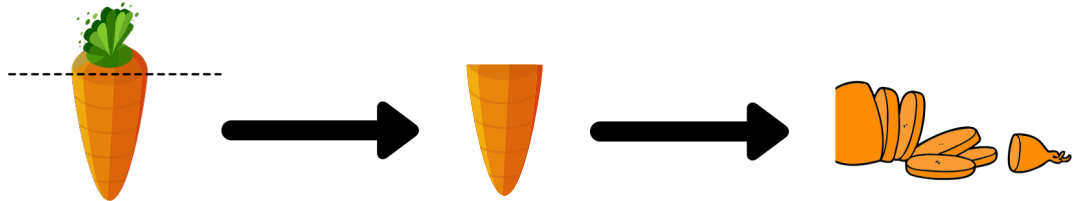
Choose firm carrots that have a bright color and smooth skin.

HOW DO I STORE THEM?

Store carrots in a plastic bag then put in the refrigerator in a drawer for up to 1 month.

HOW DO I PREPARE THEM?

1. Wash and scrub carrots thoroughly to remove any dirt.
2. Cut off stem.
3. Peel the skin using a knife or vegetable peeler or leave skin on if preferred.
4. Prepare according to recipe being used (chopped, sliced, grated).



Eat fresh with **dip** or **dressing**, add to **salad** or **soup**, **bake** in the oven whole, sliced or chopped, **roast** with other vegetables, or add them to **smoothies**.

CHEESY CARROT FRIES

Ingredients:

- 2 pounds carrots, washed and peeled
- 2 tablespoons olive oil
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon salt
- Non-stick cooking spray
- 1/4 cup parmesan cheese

Directions:

1. Preheat oven to 400°F.
2. Slice carrots into strips, shaped like fries.
3. Place carrots in a bowl and toss with olive oil, salt and pepper.
4. Place carrots on baking sheet sprayed with non stick spray. Bake for 30-35 minutes, or until carrots are tender and golden.
5. Toss with parmesan cheese and serve.

Visit the URI Nutrition YouTube channel to watch a video on this recipe.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

The green tops of carrots are edible! Carrot greens have a fresh and slightly bitter flavor. Add them to a soup, salad, or smoothie.

ZANAHORIAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Las zanahorias tienen un sabor dulce y terroso con una textura áspera y crujiente.

¿CÓMO LAS ELIJO?

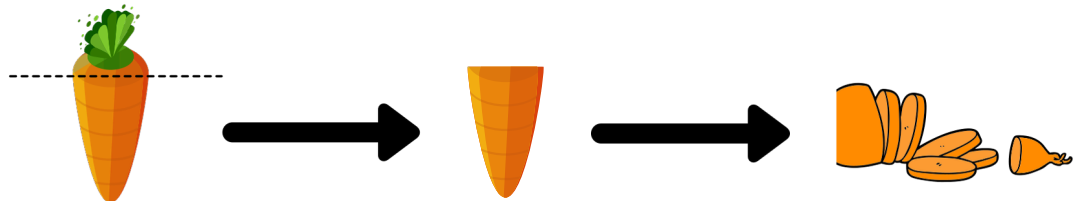
Elijas zanahorias firmes que tengan un color brillante y una piel suave.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las zanahorias en un bolsado de plástico y luego colóquelas en el cajón del refrigerador hasta por 1 mes.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave y restriegue las zanahorias a fondo para eliminar la suciedad.
2. Corte el tallo.
3. Pele la piel con un cuchillo o un pelador de verduras o deje la piel si lo prefiere.
4. Prepare según la receta que se esté utilizando (picado, rebanado, rallado).



Coma fresca con **dip** o **aderezo**, agréguela a la **ensalada** o **sopa**, **hornee** zanahorias enteras, en rodajas o picadas, **ase** con otras verduras o agréguelas a **batidos**.

PAPAS FRITAS DE ZANAHORIAS CON QUESO

Ingredientes

- 2 libras zanahorias, lavadas y peladas
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/4 cucharadita pimienta
- 1/4 cucharadita sal
- Aceite en aerosol
- 1/4 taza queso parmesano

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rebane las zanahorias en tiras en forma de papas fritas.
3. Coloque las zanahorias en un tazón y mezcle con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Coloque las zanahorias en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol. Hornee por 30-35 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas y doradas.
5. ¡Mezcle con queso parmesano y sirva!

Visite el canal de YouTube de URI Nutrition para ver un video sobre esta receta.

¡CONSEJO DE COCINA!

¡Las hojas verdes de las zanahorias son comestibles! Las hojas de zanahoria tienen un sabor fresco y ligeramente amargo. Agréguelas a una sopa, ensalada o batido.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed



Radishes

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess

Put a radish in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Show students the radish images on page 40. Talk about the different sizes, shapes, and colors of the different radishes they see.

Read

- Rosey Posey and the Perfectly Pink Radish By Cynthia Wylie.
- "Rah, Rah, Radishes!" by April Pulley Sayre



Move

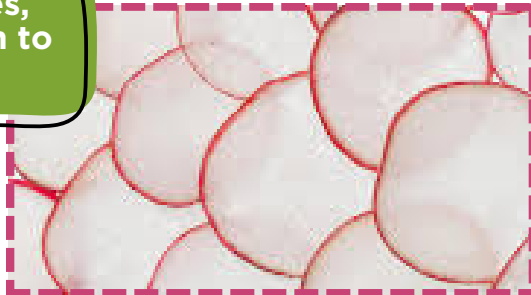
Prep

- Slice 20 radishes into 1/2 inch circles

Play

- Encourage kids to use their imagination to stack their radish pieces. They can create towers, rocket ships, or houses! They can also layer the radishes on top one another to create fish scales. They can play with the radish leaves, too!

After students play with the radishes, encourage them to eat them!



Explore

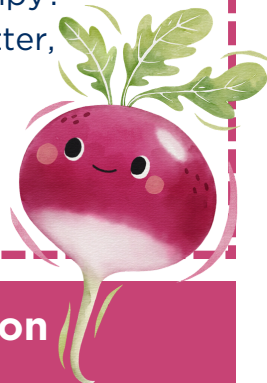
Before tasting, have students investigate the radish. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like!

Try

Wash the radish thoroughly under cool running water. Slice into rounds and hand out to students with ranch or another favorite dip.

Questions to ask as they are tasting:

- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter, or salty?



Remind children to add a mark or sticker to the red section on the rainbow if they tried the radish!



Rábanos

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

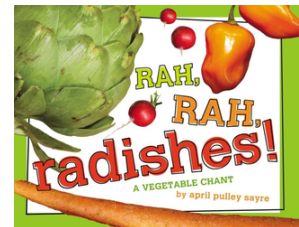
Coloque un rábano en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que luego adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar

Muestre las imágenes de los rábanos en la página 40 a los estudiantes. Hable de los varios tamaños, formas y colores de los rábanos que veen.

Leer

- "Rosey Posey and the Perfectly Pink Radish", de Cynthia Wylie
- "iRah, Rah, Radishes!", de April Pulley Sayre



Mover

Prepare

- Corte 20 rábanos en círculos de 1/2 pulgada

Juegue

- Anime a los niños a usar su imaginación para apilar los trozos de rábano. ¡Pueden crear torres, cohetes o casas! También pueden superponer los rábanos para crear escamas de pez. ¡También pueden jugar con las hojas de rábano!

Después de que los estudiantes jueguen con los rábanos, ¡ánimelos a comerlos!



Explorar

Antes de probarlo, pida a los alumnos que investiguen el rábano. Pídanles que exploren su olor, aspecto y textura.

Probar

Lave bien el rábano con agua fría corriente. Córtelo en rodajas y entrégueselo a los estudiantes con salsa ranch o su salsa favorita.

Preguntas que hacer mientras están degustando:

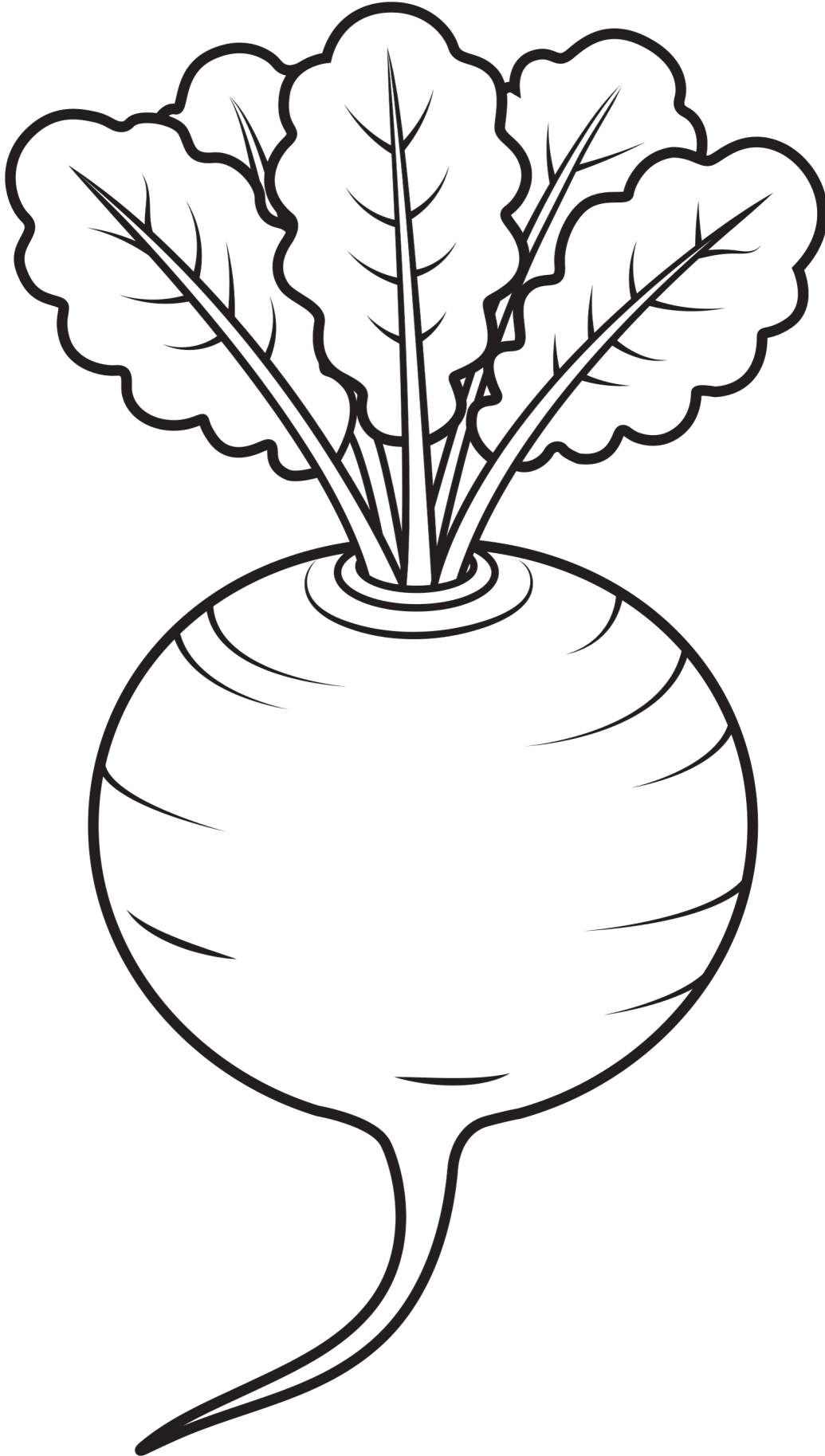
- ¿Es suave, masticable o crujiente?
- ¿Está caliente o frío?
- ¿Es suave o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



¡Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección roja del arcoíris si probaron el rábano!



Radish





Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Radishes & Peas from Local RI Farms!

Nutrition note

- Both radish and peas have **nutrients** which promotes growth and development.
- Peas are a good source of **protein** which help kids develop strong muscles, tissues and organs.



At-home activities

Challenge your child to do 10 radish squats. Slowly squat down as if they are sitting on the floor then jump right up to a standing position.

Tip for trying new foods

"Can Do"- Try telling your child what they "Can Do" instead of what they cannot do. For example, say, "Would you like apple or orange slices?" and let them decide which one they want to eat.

Local corner

Composting is a fantastic way to support our local food system and keep nutrients cycling in our communities and ecosystems. Scan the QR code to find your nearest Zero Waste Compost drop off spot.



Recipe: Avocado Toast With Radishes

Ingredients

- 1 slice whole wheat bread
- ½ small avocado, mashed or 2 tablespoons guacamole
- Sliced radishes
- Queso fresco or crumbled feta cheese
- Chopped herbs: basil, cilantro, parsley
- Black pepper
- Crushed red pepper flakes
- Lemon juice

Directions

1. Spread mashed avocado or guacamole across toasted bread.
2. Add slices of radish.
3. Topped with cheese and herbs.
4. Enjoy!



Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 avocado toast
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1.3mg	8%
Potassium 180mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de rábanos y guisantes de granjas locales en Rhode Island!

Nota nutricional

- Tanto el rábano como los guisantes contienen **nutrientes** que promueven el crecimiento y el desarrollo.
- Los guisantes son una buena fuente de **proteínas** que ayudan a los niños a desarrollar músculos, tejidos y órganos fuertes.



Actividad de casa

Rete a su hijo a hacer 10 sentadillas de rábano. Agáchese lentamente como si estuviera sentado en el suelo y luego salte hasta ponerse de pie.

Probando alimentos nuevos

"Sí Se Puede": Intente decirle a su hijo lo que "puede hacer" en lugar de lo que no puede hacer. Por ejemplo, diga "¿Cuál prefieres - rebanadas de manzana o naranja?" y déjele decidir cuál le gustaría comer.

Rincón local

El compostaje es una forma fantástica de apoyar nuestro sistema alimentario local y mantener el ciclo de nutrientes en nuestras comunidades y ecosistemas. Escanee el código QR para encontrar su punto de compostaje Zero Waste más cercano.



Receta: Tostada de Aguacate con Rábanos

Ingredientes

- 1 rebanada pan integral
- ½ aguacate pequeño machacado o 2 cucharadas guacamole
- Rábanos rebanados
- Queso fresco o queso feta desmenuzado
- Hierbas picadas: albahaca, cilantro, perejil
- Pimienta negra
- Hojuelas de pimiento rojo triturado
- Jugo de limón

Preparación

1. Unte puré de aguacate o guacamole sobre pan tostado.
2. Agregue rodajas de rábano.
3. Cubra con queso y hierbas.
4. ¡Disfrute!



Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 avocado toast
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 1.3mg	8%
Potassium 180mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Del programa SNAP-Ed de URI. Encuentre más en web.uri.edu/SnapEd

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

RADISHES



HOW DO THEY TASTE?

Spicy, crunchy and fresh.

HOW DO I PICK THEM?

Choose firm bright colored radishes that are free of soft spots. Radishes are available all year round at the grocery store but can be found locally in their peak season between the months of May to December.

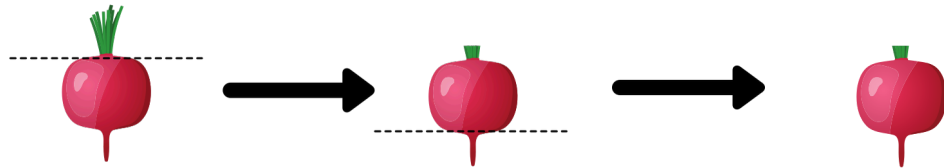
HOW DO I STORE THEM?

- Store radishes in a sealed plastic bag in the fridge. Keep roots unwashed in the fridge until ready to eat. OR
- Store bulbs in a container with cold water to keep them crisp and fresh. Place in the fridge.



HOW DO I PREPARE THEM?

1. Wash fully in cold water.
2. Cut off most of the stem, leaving about an inch.
3. Cut root off bottom of radish.
4. Cut off any black spots.



Cut into halves and **roast, bake** in the oven, add into a **salad**, use in a **soup**, eat **raw** as a snack, **sauté**...and so much more!

ROASTED RADISHES

Ingredients:

1 pound radishes, trimmed and cut in half
1 tablespoon olive oil
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper

Directions:

1. Turn oven on and set the heat to 425°F.
2. Put all ingredients in the bowl and mix well.
3. Put the mixture on the baking sheet and spread evenly.
4. Once the oven has reached 425°F, carefully put the baking sheet in the oven and roast for 10 minutes. Use pot holders to carefully remove the pan from the oven, then using a mixing spoon to toss the radishes.
5. Put the baking sheet back in the oven and cook until the radishes have browned, an additional 5-20 minutes. Serve right away.



For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition

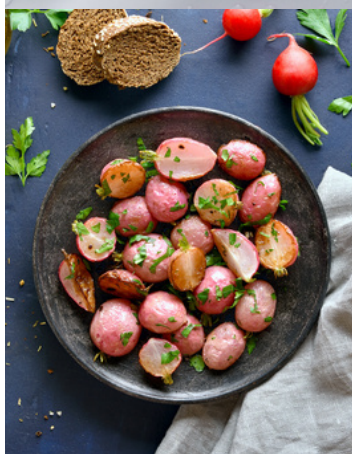


URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Radishes stay fresh for 1-2 weeks in the refrigerator.

RÁBANOS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Picante, crujiente y fresco.

¿CÓMO LAS ELIJO?

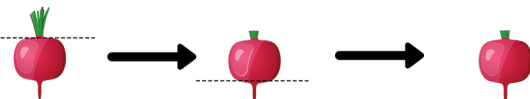
Elijar rábanos firmes de colores brillantes que estén libres de puntos blandos. Los rábanos están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Mayo a Diciembre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

- Guarde los rábanos en una bolsa de plástico sellada en el refrigerador. Mantenga las raíces sin lavar en el refrigerador hasta que estén listas para comer. ○
- Almacene los bulbos en un recipiente con agua fría para mantenerlos crujientes y frescos. Colocar en la nevera.

¿CÓMO LO PREPARO?

1. Lave completamente en agua fría.
2. Corte la mayoría del tallo, dejando aproximadamente una pulgada.
3. Corte la raíz del fondo del rábano.
4. Corte cualquier punto negro.



Corte en mitades y **ase, horne** en el horno, agregue a una **ensalada**, use en **sopa**, coma **crudo** como refrigerio ... ¡y mucho más!

RÁBANOS ASADOS

Ingredientes:

1 libraderrábanos,
recortados y cortados por
la mitad
1 cucharada aceite de
oliva
1/2 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta
negra

Direcciones:

1. Encienda el horno y ajuste la temperatura a 425°F.
2. Ponga todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
3. Coloque la mezcla en una bandeja de hornear y extienda de manera uniforme.
4. Una vez que el horno haya alcanzado los 425°F, coloque cuidadosamente la la bandeja de hornear en el horno y ase por 10 minutos. Use agarraderas para retirar cuidadosamente el sartén del horno, luego use una cuchara para voltear los rábanos.
5. Vuelva a colocar la bandeja de hornear en el horno y cocine hasta que los rábanos se hayan dorado, otros 5-20 minutos. Sirva de inmediato.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

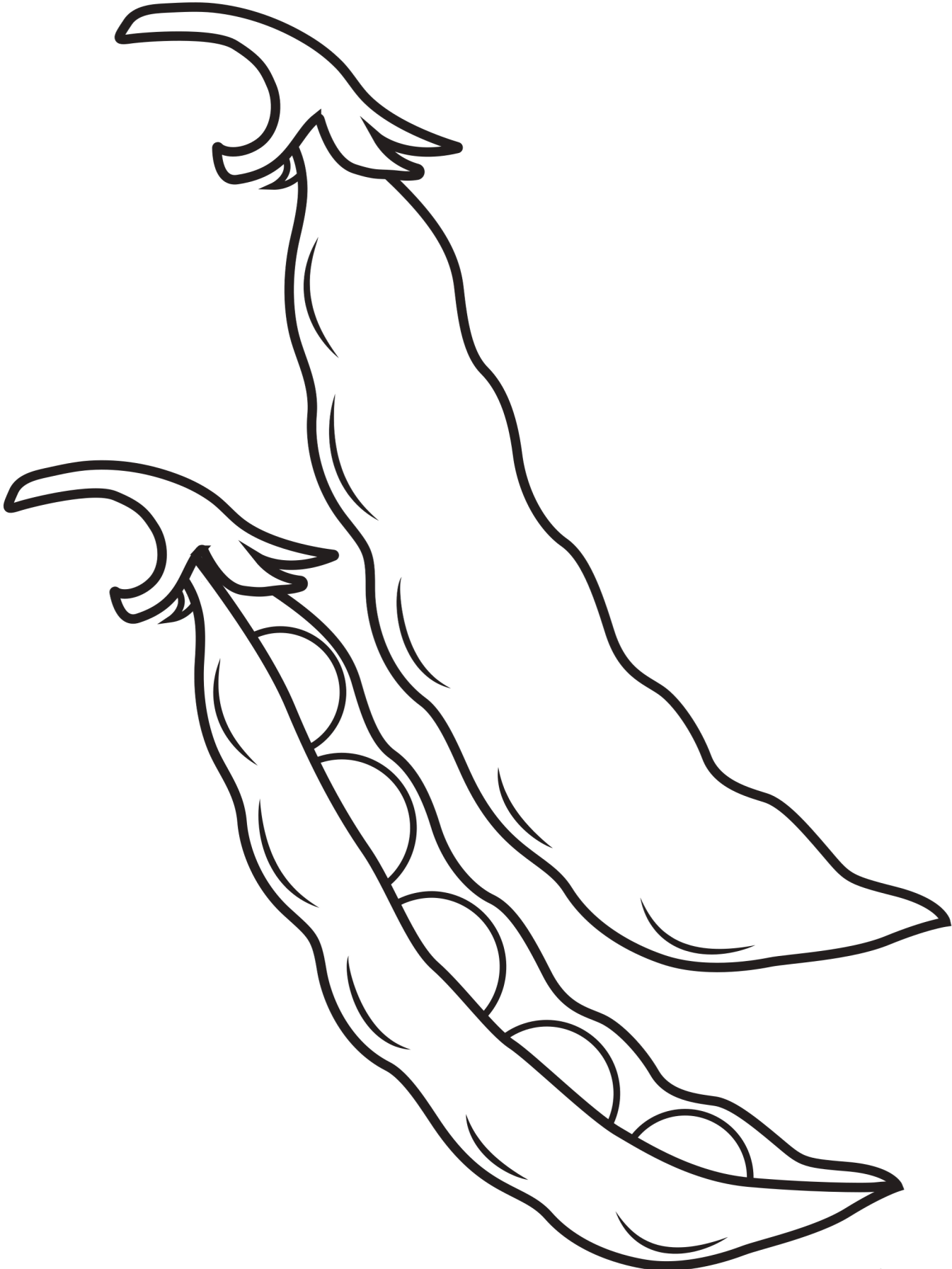
URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Los rábanos se mantienen frescos durante 1-2 semanas en el refrigerador.

Peas





SNAP PEAS



HOW DO THEY TASTE?

Snap peas have a sweet and pea-like taste and a crunchy texture. Both the pods and the peas inside are edible.

HOW DO I PICK THEM?

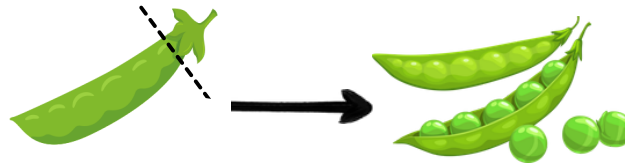
Choose pea pods that are green, tender, and no smaller than 2-½ inches in length. Snap peas are best in early spring to late summer but are available year-round.

HOW DO I STORE THEM?

Store in the refrigerator in a plastic bag for about a week. The sooner you eat them, the fresher and sweeter they will be.

HOW DO I PREPARE THEM?

1. Rinse snap peas in cool, running water.
2. With a knife, cut off the tough stem at the end of the pod and peel back the stringy seam with your fingers.
3. Open up the pod to enjoy peas or keep in the pods.



Steam or blanch snap peas in boiling water, **sauté** in a stir fry or eat **raw**.

SOY GLAZED SNAP PEAS

Ingredients 1 ½ pounds **Directions**

snap peas
2 tablespoons butter
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon fresh lemon juice
Freshly ground black pepper to taste

1. Rinse snap peas and remove strings.
2. Cut each snap pea in half crosswise.
3. Melt butter in large skillet over medium-high heat. Add snap peas to skillet and stir fry 1 minute.
4. Add soy sauce and lemon juice and bring to a simmer.
5. Stir and reduce liquid to a thin glaze.
6. Cook and stir until peas are tender but crisp, about 2 minutes.
7. Season with pepper and serve as a side with meat or another main dish.



For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

If you prefer a crunchy snap pea, blanch them in boiling water for 30 seconds before adding them to a stir fry.



¿A QUÉ SABEN?

Los guisantes dulces tienen un sabor dulce parecido al de las arvejas y una textura crujiente. Tanto las vainas como las arvejas del interior son comestibles.

¿CÓMO LOS ELIJO?

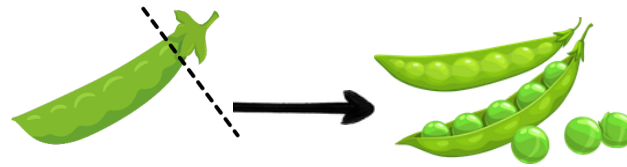
Elija vainas de los guisantes dulces que sean verdes, tiernas y que no midan menos de 2-½ pulgadas de largo. Los guisantes dulces son mejores desde principios de primavera hasta finales del verano, pero están disponibles durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Guárdelo en el refrigerador en una bolsa plástica durante aproximadamente una semana. Cuanto antes los coma, serán más frescos y dulces.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Enjuague los guisantes dulces en agua corriente fría.
2. Con un cuchillo, corte el tallo duro al final de la vaina y retire la costura fibrosa con los dedos.
3. Abra la vaina para disfrutar de las arvejas o déjelas en la vaina del ejote.



Cocine al vapor o escalde los guisantes en agua hirviendo, **saltee** en un salteado o cómelos **crudos**.

GUISANTES DULCES CON GLACEADO DE SOJA

Ingredientes

- 1 ½ libras guisantes dulces
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas salsa de soja
- 1 cucharada jugo de limón fresco
- Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

1. Enjuague los guisantes dulces y retire los hilos.
2. Corte cada ejote por la mitad en forma transversal.
3. Derrita la mantequilla en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los guisantes dulces al sartén y saltee durante 1 minuto.
4. Agregue la salsa de soja y el jugo de limón y cocine a fuego lento.
5. Revuelva y reduzca el líquido hasta obtener un glaseado fino.
6. Cocine y revuelva hasta que los guisantes estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 2 minutos.
7. Sazone con pimienta y sirva como acompañamiento de carne u otro plato principal.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Si prefiere unos guisantes dulces crujientes, blanquelos en agua hirviendo durante 30 segundos antes de agregarlos a un salteado.



Lettuce

The Little Harvest: Tasty and Active Adventures

Guess

Put a lettuce leaf in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Say:

- Lettuce is actually a leaf! How does it look like a leaf that you might see on a bush or a tree (*lettuce leaves are green, they are big and flat so that they can absorb the sun, and they have veins*).

Ask:

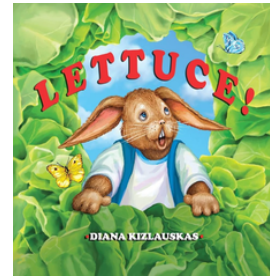
- What are different ways you can eat lettuce? (as a wrap, in a burger, in a salad, etc.)

Show the lettuce pictures on page 52:

- Ask students how many different colors of lettuce they notice (*green, red/purple, yellow*).

Read

- Lettuce! by Diana Kizlauskas
- For the love of lettuce! by Courtney Dicmas



Explore

Before tasting, have students investigate the lettuce. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like!

Try

Wash the lettuce gently under cold running water. Chop into bite-sized pieces and hand out to students with ranch or another favorite dressing.

Questions to ask as they are tasting:

- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?

Move

- Make veggie stamps using cut lettuce ends!
- Make as straight of a cut as possible, then paint the cut end of the lettuce with thin layer of paint and stamp away.

Materials:

- Paper, romaine lettuce ends, paint, paint brushes, paper towels



Remind children to add a mark or sticker to the green section on the rainbow if they tried the lettuce!





Lechuga

Aventuras Sabrosas y activas de Little Harvest

Adivinar

Coloque una hoja de lechuga en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que luego adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar

Decir:

- ¡La lechuga es en realidad una hoja! ¿Cómo se parece a una hoja que podría ver en un arbusto o un árbol? (Las hojas de lechuga son verdes, grandes y planas para absorber el sol, y tienen venas).

Preguntar:

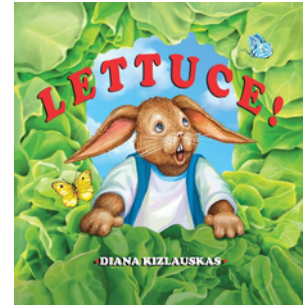
- ¿De qué diferentes maneras puedes comer lechuga? (en un wrap, en una hamburguesa, en una ensalada, etc.)

Muestre los imágenes de lechuga en la página 52:

- Pregunte a los estudiantes cuántos colores diferentes de lechuga observan (verde, rojo/morado, amarillo).

Leer

- Lettuce! de Diana Kizlauskas
- For the love of lettuce! de Courtney Dicmas



Explorar

Antes de probar, pida a los alumnos que investiguen la lechuga. ¡Pídales que exploren su olor, aspecto y textura!

Probar

Lave la lechuga suavemente con agua fría corriente. Córtele en trozos pequeños y distribúyala entre los estudiantes con aderezo ranch o su aderezo favorito.

Preguntas que deben hacer mientras están degustando:

- ¿Es suave, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es suave o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?

Mover

- ¡Haga sellos de verduras con los extremos de lechuga cortados!
- Haga un corte lo más recto posible, luego pinte el extremo de la lechuga con una capa fina de pintura y estampe.

Materiales:

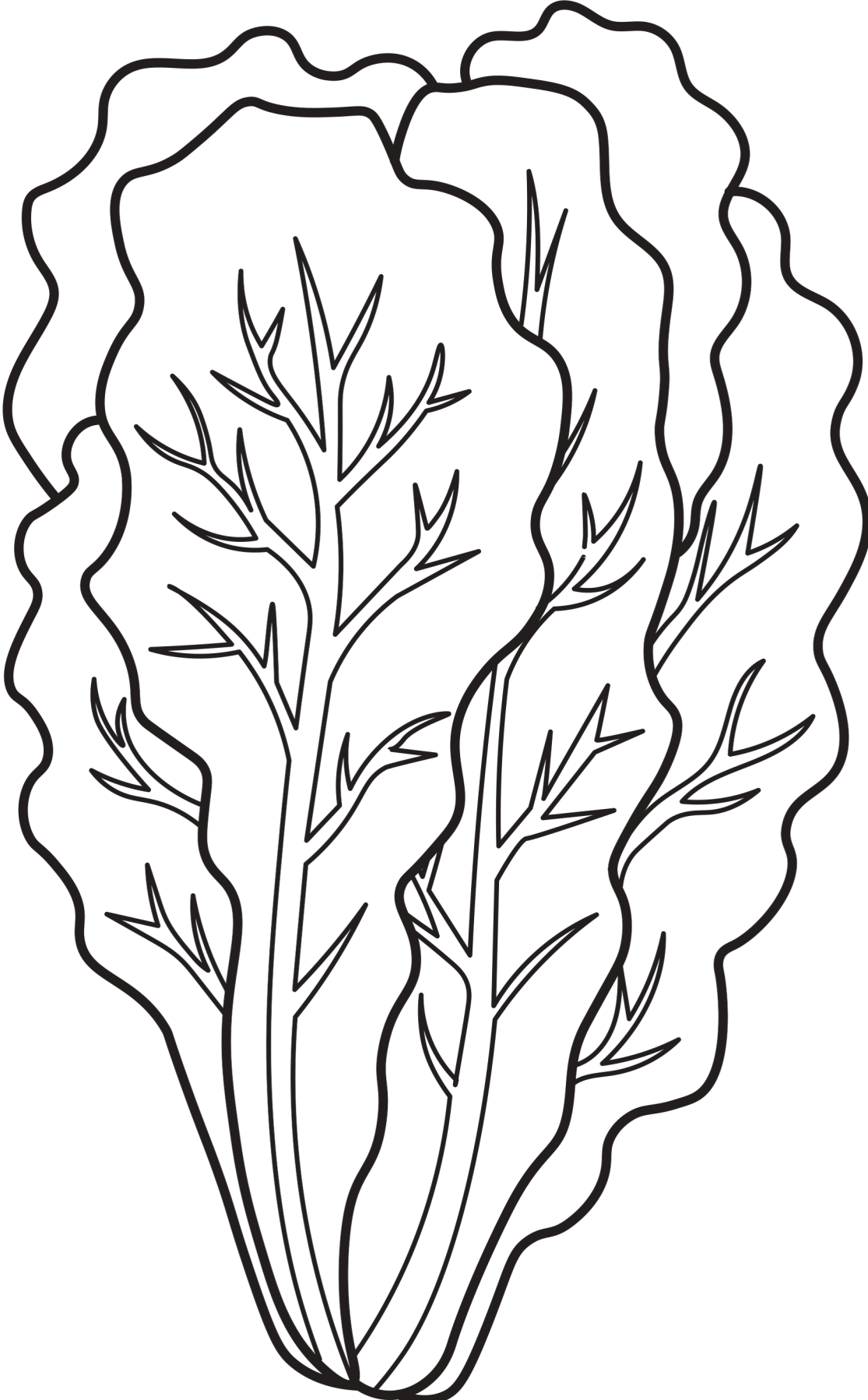
- Papel, hojas de lechuga romana, pintura, pinceles, toallas de papel



¡Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección verde del arcoíris si probaron la lechuga!



Lettuce





Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Lettuce & Strawberries from Local RI Farms!

Nutrition note

- Both lettuce and strawberries have very **high water content** which keeps kids hydrated.
- Both lettuce and strawberries are **rich in folate** which helps form healthy red blood cells and supports overall growth and development.

At-home activities

Berry Bounce- Have children place their arms, crossed at the wrists, on top of their heads with their hands extended out like little green leaf caps. Then they can bounce in place for 2 minutes.

Tip for trying new foods

“Role Model”- Be a healthy role model. Your children learn by watching you.

Local corner: SCLT Farmer Spotlight

Meet Lia Lee and Xeng Yang, the owners of Basil Farm! Lia and Xeng started gardening when they were growing up in Laos and began farming with SCLT in 1999. They don't use chemicals on their food because they strive to provide the most nourishing produce possible to their community! Basil Farm was recognized by the Northern RI Conservation District for Farm of the Year in 2024.



Recipe: Strawberry Banana Smoothie

Ingredients

- 1 ripe banana
- 1½ cups frozen strawberries
- 1 cup nonfat plain yogurt
- 1 cup 100% orange juice

Directions

1. Peel the banana, break into pieces, and put in the blender.
2. Add the strawberries, yogurt, and orange juice.
3. Blend until smooth and pour into 4 cups. Enjoy!



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 312mg	6%
Vitamin A 103mcg	10%
Vitamin C 60mg	70%

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

CACFP crediting:
1 cup smoothie counts as ½ oz meat alternate and ½ cup fruit

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de lechuga y fresas de granjas locales en Rhode Island!

Nota nutricional

- Tanto la lechuga como las fresas tienen un **contenido muy alto de agua** que mantiene a los niños hidratados.
- Tanto la lechuga como las fresas son **ricas en folato**, que ayuda a formar glóbulos rojos sanos y favorece el crecimiento y el desarrollo general.

Actividades en Casa

Rebote de Bayas: Pida a los niños que coloquen los brazos cruzados por las muñecas sobre la cabeza, con las manos extendidas como pequeños gorritos de hojas verdes. Luego, pueden rebotar en el mismo lugar durante 2 minutos.

Probando alimentos nuevos

“**Modelo a seguir**”: Sea un modelo a seguir saludable. Sus hijos aprenden observándolo.

Rincón local: Enfoque en los Granjeros de SCLT

¡Les presento a Lia Lee y Xeng Yang, los dueños de Basil Farm! Lia y Xeng comenzaron a cultivar durante su infancia en Laos y comenzaron a cultivar con SCLT en 1999. No usan químicos en sus alimentos porque se esfuerzan por ofrecer los productos más nutritivos posibles a su comunidad. Basil Farm fue reconocida por el Distrito de Conservación del Norte de Rhode Island como Granja del Año en 2024.



Receta: Batido de Banano y Fresa

Ingredientes

- 1 banano maduro
- 1½ tazas fresas congeladas
- 1 taza yogur natural sin grasa
- 1 taza 100% jugo de naranja

Preparación

1. Pele el banano, corte en pedazos y eche en una licuadora.
2. Agregue las fresas, el yogurt y el jugo de naranja.
3. Licue hasta una consistencia suave y vierta dentro de 4 tazas. ¡Disfrute!



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 312mg	6%
Vitamin A 103mcg	10%
Vitamin C 60mg	70%

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Acreditación de CACFP: 1 taza de batido cuenta como ½ oz sustituto de carne y ½ taza fruta



Cauliflower

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess

Put a head of cauliflower in a bag or box to create a "mystery box." Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Say:

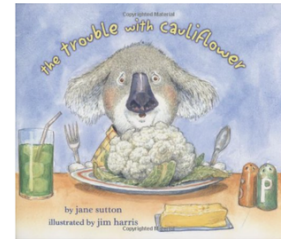
- Plants have *families*, just like animals. For example, tigers, lions, and kitty cats are all in the same *family*. Cauliflower is in the same *family* as broccoli, cabbage, Brussels sprouts, kale, and radishes.
- Did you know that cauliflower can also be orange, green and purple?
- Cauliflowers are called **cauliflower** because the part we eat is actually a strange looking flower.

Ask:

- Do you think cauliflower and broccoli look alike? In what ways?

Read

- The Trouble With Cauliflower by Jane Sutton
- No Mush Today by Sally Derby



Explore

Before tasting, have students investigate the cauliflower. Show them the stem, leaves, and florets of the cauliflower.

Try

After students finish exploring the different parts of the cauliflower, wash it under running water. Cut it into small florets and serve it with a dipping sauce.

Questions to ask as they are tasting:

- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?

Move

Have students create their own cauliflower project by gluing cotton balls onto a small paper plate. Children can also tear off small pieces of green paper to add leaves to their cauliflower. Put all finished cauliflowers together on the floor or wall to make a "garden".

Materials: small paper plates, glue or glue stick, cotton balls, green paper



Remind children to add a mark or sticker to the white section on the rainbow if they tried the cauliflower!





Coliflor

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Ponga una coliflor en una bolsa o caja para crear una “caja de descubrimiento”. Haga que cada niño toque el objeto misterioso sin mirarlo y luego adivine lo que cree que es, antes de revelar el objeto “misterioso”.

Reflexionar

Decir:

- Las plantas tienen *familias*, igual que los animales. Por ejemplo, los tigres, leones y gatitos son miembros de la misma *familia*. La coliflor pertenece a la misma *familia* que el brócoli, repollo, repollitos de Bruselas, col rizada y rábanos.
- ¿Sabías que la coliflor también puede ser anaranjada, verde o morada?
- La coliflor se llama coliflor porque la parte que comemos es en realidad una flor de aspecto extraño.

Preguntar:

- ¿Crees que la coliflor y el brocoli se parecen? ¿De qué maneras?

Mover

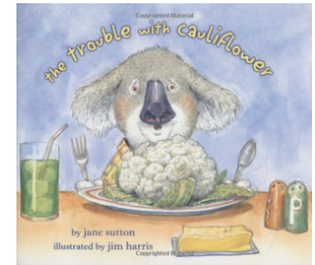
Invite a los niños a crear su propia obra de coliflor al pegar bolitas de algodón en un plato pequeño de papel. Los niños también pueden arrancar pedacitos de papel verde para añadir unas hojas a sus coliflores. Ponga todas las coliflores completas juntas en el piso o en la pared para hacer un “jardín”.

Materiales: platos pequeños de papel, pega o pegamento en barra, bolitas de algodón, papel verde



Leer

- The Trouble With Cauliflower de Jane Sutton
- No Mush Today de Sally Derby



Explorar

Antes de probar, invite a los estudiantes que investiguen la coliflor. Muéstreles el tallo, las hojas y los cogollos de la coliflor.

Probar

Después de que los estudiantes terminen de explorar las varias partes de la coliflor, lávela con agua corriente. Córte-la en unos cogollos pequeños y sívalos con una salsa o dip.

Preguntas para usar en la prueba:

- ¿Es blando, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es liso o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?

Recuerde a los niños a marcar o pegar un sticker en la parte blanca del arcoíris después de probar la coliflor.





WHITE, ORANGE, GREEN AND PURPLE

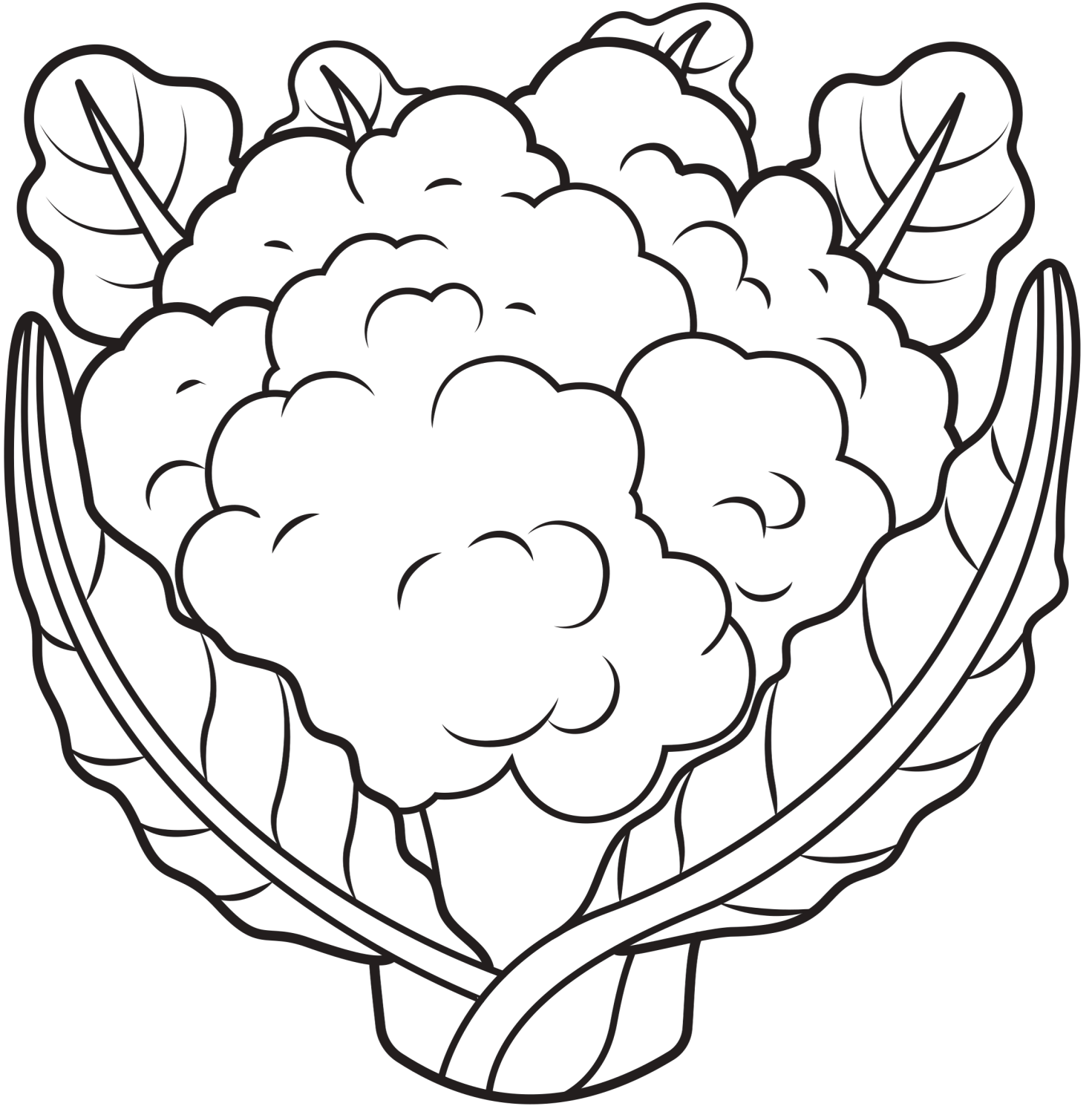


ROMANESCO 58



CAULILINI

Cauliflower



CAULIFLOWER



WHAT DOES IT TASTE LIKE?

Cauliflower has a slightly nutty and earthy flavor. Overall it is fairly mild, making it a very versatile vegetable!

HOWDO I PICKIT?

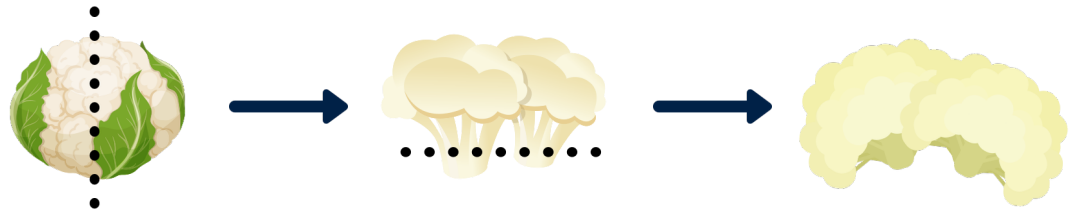
Pick cauliflower with a creamy, white color. The bunch should feel slightly heavy in your hand. Look at the leaves to make sure they look vibrant and green. You can also smell cauliflower to determine freshness. If it has a very strong smell, it should not be purchased. Avoid cauliflower with brown spots or blemishes.

HOWDO I STOREIT?

If the cauliflower you purchased is wrapped in plastic, unwrap it once you get home to avoid trapping moisture that can cause it to rot. Whole heads of cauliflower should be kept in a loose plastic bag in the refrigerator for 4-7 days. Precut florets can be stored the same way but should be used within 4 days of purchasing.

HOWDO I PREPAREIT?

1. Wash cauliflower then let air dry or pat fully dry.
2. Pull off leaves then cut head in half or into quarters.
3. Slice off florets where they meet the stem.
4. Slice larger florets in half if desired.
5. Prepare according to recipe or cooking method being used.



MASHED CAULIFLOWER

Ingredients:

1 medium head cauliflower, chopped or 5 cups frozen cauliflower
1 tablespoon butter
2 tablespoons grated parmesan cheese
1/4 teaspoon garlic powder
Black pepper to taste (optional)

Directions:

1. Microwave cauliflower until soft (about 8-10 minutes fresh, or if frozen cook according to package).
2. Place cauliflower in blender, food processor, or mash by hand. Add butter, parmesan cheese, and garlic powder.
3. Blend until creamy, scraping from sides as needed.
4. Top with black pepper if desired and serve.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Cauliflower can be prepared roasted, grilled, steamed, boiled, mashed, creamed for soup, as rice, and even as a pizza crust.

COLIFLOR



¿CÓMO SABE?

La coliflor tiene un sabor terroso y ligeramente a nuez. En general, es bastante suave, ¡lo que la convierte en una verdura muy versátil!

¿CÓMO LAS ELIJO?

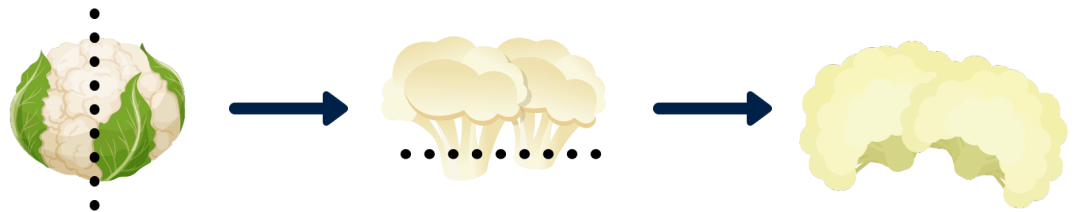
Elijacoliflor con un color blanco cremoso. El manojito debe sentirse un poco pesado en su mano. Mire las hojas para asegurarse de que se vean vibrantes y verdes. También puede oler la coliflor para determinar su frescura. Si tiene un olor muy fuerte, no debe comprarse. Evite la coliflor con manchas o imperfecciones marrones.

¿CÓMO LAS GUARDO?

Si la coliflor que compró está envuelta en plástico, desenvuélvala una vez que llegue a casa para evitar atrapar la humedad que puede hacer que se pudra. Las cabezas enteras de coliflor deben guardarse en una bolsa de plástico suelta en el refrigerador durante 4-7 días. Los floretes precortados se pueden almacenar de la misma manera, pero deben usarse dentro de los 4 días posteriores a la compra.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Lave la coliflor y luego déjela secar al aire o seque con toalla completamente.
2. Quite las hojas y luego corte la cabeza por la mitad o en cuartos.
3. Corte los floretes desde el tallo.
4. Corte los floretes más grandes por la mitad si lo desea.
5. Prepare de acuerdo con la receta o el método de cocción que se esté utilizando.



PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 cabeza mediana de coliflor, picada o 5 tazas de coliflor congelada
- 1 cucharada mantequilla
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- Pimienta negra al gusto (opcional)

Direcciones:

1. Caliente la coliflor en el microondas hasta que esté blanda (aproximadamente de 8 a 10 minutos fresca, o si está congelada, cocínala según el paquete).
2. Coloque la coliflor en la licuadora, procesador de alimentos o tritúrela a mano. Agregue mantequilla, queso parmesano y ajo en polvo.
3. Licue hasta que esté cremoso, raspando los lados según sea necesario.
4. Cubra con pimienta negra si lo desea y sirva.

¡CONSEJO DE COCINA!

La coliflor se puede preparar asada, a la parrilla, al vapor, hervida, en puré, en crema para sopa, como arroz e incluso como base de pizza.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed



Cucumbers

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess

Put a full cucumber in a bag or box to create a "mystery box." Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Say:

- Plants have *families*, just like animals. For example, tigers, lions, and kitty cats are all in the same *family*. Cucumbers are in the same *family* as pumpkins, zucchini, and watermelon.

Ask:

- Do you think cucumbers and watermelon are alike? In what ways?

Read

- Pick, Pull, Snap! by Lola M. Schaeffer
- Cucumbers are Delicious by Rhythm Johnson
- From the Garden by Michael Dahl



Explore

Before tasting, have students investigate the cucumber. Cut it open and show them the seeds, skin, and flesh.

Try

After students finish exploring the different parts of the cucumber, wash it under running water. Cut it into small slices or sticks and serve it with a dipping sauce.

Questions to ask as they are tasting:

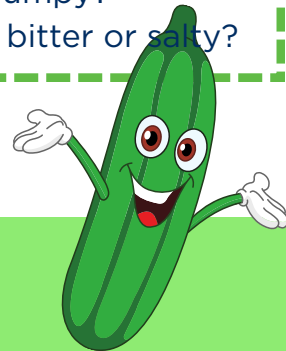
- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?

Move

Dance to the "Cucumber Rumba" by The Vegetable Plot on Youtube.

Have a cucumber relay race. Have teams pass off a cucumber like a baton in a traditional relay race. Whenever children pass the cucumber to the next child, they have to say one fact about cucumbers before they can begin running.

Remind children to add a mark or sticker to the green section on the rainbow if they tried the cucumbers!





Pepinos

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Ponga un pepino entero en una bolsa o caja para crear una “caja de descubrimiento”. Haga que cada niño toque el objeto misterioso sin mirarlo y luego adivine lo que cree que es, antes de revelar el objeto “misterioso”.

Reflexionar

Diga:

- Las plantas tienen *familias*, igual que los animales. Por ejemplo, los tigres, leones y gatitos son miembros de la misma *familia*. El pepino pertenece a la misma *familia* que la calabaza, el calabacín y la sandía.

Pregunte:

- ¿Crees que los pepinos y la sandía son similares? ¿De qué maneras?

Mover

Baile al “Cucumber Rumba” de The Vegetable Plot en Youtube.

Tenga una carrera de relevos de pepino. Los equipos pasan un pepino como un testigo en una carrera de relevos tradicional. En el momento en que un niño pasa el pepino al próximo niño, tiene que decir un dato sobre los pepinos antes de empezar a correr.

Leer

- Pick, Pull, Snap! de Lola M. Schaeffer
- Cucumbers are Delicious de Rhythm Johnson
- From the Garden de Michael Dahl



Explorar

Antes de probar, invite a los estudiantes que investiguen el pepino. Ábralo para mostrarles las semillas, la cáscara y la pulpa.

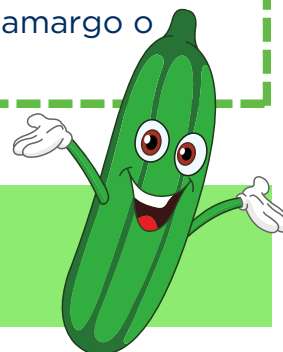
Probar

Después de que los estudiantes terminen de explorar las varias partes del pepino, lávelo con agua corriente. Córtele en rodajas o palitos pequeños y sívalos con una salsa o dip.

Preguntas para usar en la prueba:

- ¿Es blando, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es liso o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?

Recuerde a los niños a marcar o pegar un sticker en la parte verde del arcoíris después de probar el pepino.









HOW DO THEY TASTE?

Cucumbers are slightly sweet, juicy, and very crunchy.

HOW DO I PICK THEM?

Choose firm cucumbers that are free of soft spots. Cucumbers are available all year round at the grocery store but can be found locally in their peak season between the months of July to October.

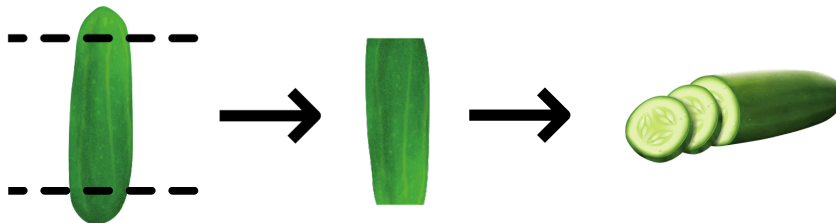
HOW DO I STORE THEM?

Store cucumbers in a plastic bag on a shelf toward the front of the refrigerator for up to 3-5 days. Do not rinse cucumbers until you are ready to eat them.



HOW DO I PREPARE THEM?

- Rinse in cool water.
- Cut off both ends.
- Slice or chop as desired. Waxed cucumbers need to be peeled, but you can leave the peel on unwaxed cucumbers. The skin has extra nutrients!



Add cucumber slices to a **salad** or into a glass of **water**, add into a **smoothie**, or enjoy **plain and fresh** as a refreshing summer snack. You can even cook cucumbers! Try **roasting** them, **cooking** in a pan with oil and garlic or make a delicious cucumber **soup**!



CHILLED CUCUMBER SOUP

Ingredients:

- 3 tablespoons fresh mint leaves
- 3 tablespoons fresh dill
- 4 small cucumbers
- 1 tablespoon lemon juice
- 2 cloves garlic, crushed
- 2 cups low-fat plain yogurt
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 teaspoon salt

Directions:

1. Chop fresh mint leaves and dill.
2. In a blender, combine chopped mint, chopped dill, cucumbers, lemon juice, garlic, yogurt, olive oil and salt. Blend on high speed until smooth.
3. Serve immediately or chill in refrigerator until ready to serve.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Choose small to medium sized cucumbers. Over-large cucumbers tend to have large seeds and less flavor.



¿CÓMO ES EL SABOR?

Los pepinos son ligeramente dulces, jugosos y muy crujientes.

¿CÓMO LOS ELIJO?

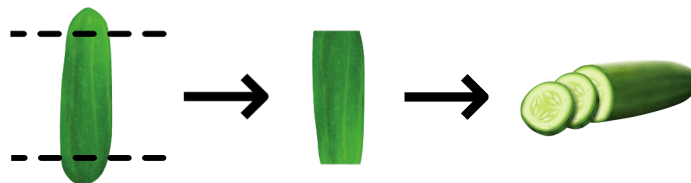
Elija pepinos firmes que no tengan partes blandas. Los pepinos están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Julio a Octubre.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde los pepinos en una bolsa de plástico en el estante hacia el frente del refrigerador por hasta 3-5 días. No enjuague los pepinos hasta que esté listo para comerlos.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Enjuague con agua fría.
- Corte ambos extremos.
- Rebane o pique según lo desee. Los pepinos encerados deben pelarse, pero puede dejar la cáscara en los pepinos no encerados. ¡La piel tiene nutrientes adicionales!



Agregue rodajas de pepino a una **ensalada** o en un vaso de **agua**, agréguelo a un **batido** o disfrute en rodajas como una merienda **refrescante de verano**. ¡Incluso puede cocinar pepinos! Intente **asarlos, cocinar** en un sartén con aceite y ajo o hacer una deliciosa **sopa** de pepino.

SOPA FRÍA DE PEPINO

Ingredientes:

- 3 cucharadas hojas de menta fresca
- 3 cucharadas eneldo fresco
- 4 pepinos pequeños
- 1 cucharada zumo de limón
- 2 dientes ajo, machacados
- 2 tazas yogurt sin sabor, bajo en grasa
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal

Preparación:

1. Pique las hojas de menta y eneldo.
2. En una licuadora, combine menta y eneldo picado, pepinos, jugo de limón, ajo, yogurt, aceite de oliva y sal. Licue en alta velocidad hasta cremoso.
3. Sirva inmediatamente o deje enfriar en el refrigerador hasta que vaya a servir.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Elija pepinos pequeños medianos. Los pepinos demasiado grandes tienden a tener semillas grandes y menos sabor.



Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Cauliflowers & Cucumbers from Local RI Farms!



Nutrition note

- Both cauliflower and cucumbers have **vitamin K** which helps your bones and blood stay healthy.
- They both have **fiber** which helps with digestion.

At-home activities

Sing and dance to “Head, Shoulders, Knees and Toes” by replacing the words with “Flowers, Leaves, Stems and Roots” while touching your head for “flowers,” shoulders for “leaves,” legs for “stems,” and toes for “roots.”

Tip for trying new foods

Keep Trying- Your child’s taste buds will change many times during childhood. Sometimes you may need to put a food on a child’s plate up to 15 times before they will even try it!

Local corner

Meet Charlotte Uwimpuhwe, the farmer behind Charlotte’s Farm! Charlotte started farming as a child in Rwanda and now grows African specialty crops—like amaranth, malibar spinach, molokhia, and sweet potatoes—in addition to a range of other vegetables. She began farming with SCLT in 2013 with support from the African Alliance of Rhode Island. Charlotte farms without chemicals to honor her East African roots and provide nourishing food to her community. Today, she works alongside her son to continue a legacy of family farming.



Recipe: Mashed Cauliflower

Ingredients

- 1 medium head cauliflower, chopped or 5 cups frozen cauliflower
- 1 tablespoon butter
- 2 tablespoons grated parmesan cheese
- ¼ teaspoon garlic powder
- black pepper to taste (optional)

Directions

1. **Microwave cauliflower until soft (about 8-10 minutes fresh.**
2. **Place cauliflower in blender or food processor or mash by hand. Add butter, parmesan cheese, and garlic powder.**
3. **Blend until creamy, scraping from sides as needed.**
4. **Top with black pepper if desired and serve.**



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 59mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 326mg	6%
Vitamin C 81mg	90%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting:
½ cup mashed cauliflower counts as ½ cup veggies

From URI’s SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA’s Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de coliflor y pepinos de granjas locales en Rhode Island!

Nota nutricional

- Tanto la coliflor como el pepino contienen **vitamina K**, que ayuda a mantener los huesos y la sangre sanos.
- Ambos contienen **fibra**, que favorece la digestión.

Actividades en casa

Cante y baile “Cabeza, hombros, rodillas y pies” reemplazando las palabras con “Flores, hojas, tallos y raíces” mientras toca su cabeza para “flores”, sus hombros para “hojas”, sus piernas para “tallos” y sus pies para “raíces”.

Consejo para probar nuevos alimentos

Sigue Intentándolo - Las papilas gustativas de su hijo cambiarán muchas veces durante la infancia. ¡A veces tendrá que ponerle un alimento en el plato hasta 15 veces antes de que lo pruebe!

Receta: Puré de Coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor mediana picada o 5 tazas de coliflor congelada
- 1 cucharada mantequilla
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- ¼ cucharadita ajo en polvo
- pimienta negra al gusto (opcional)

Preparación

1. Caliente la coliflor en el microondas hasta que esté blanda (aproximadamente de 8 a 10 minutos si está fresca).
2. Coloque la coliflor en la licuadora o procesador de alimentos, o tritúrela a mano. Agregue la mantequilla, el queso parmesano y el ajo en polvo.
3. Licúe hasta obtener una consistencia cremosa, raspando los bordes según sea necesario.
4. Si lo desea, espolvoree con pimienta negra y sirva.



Rincón Local

¡Conoce a Charlotte Uwimpuhwe, la agricultora detrás de la Granja de Charlotte! Charlotte empezó a cultivar de niña en Ruanda y ahora cultiva cultivos africanos especializados, como amaranto, espinaca malibar, molokhia y batatas, además de una variedad de otras verduras. Empezó a cultivar con SCLT en 2013 con el apoyo de la Alianza Africana de Rhode Island. Charlotte cultiva sin químicos para honrar sus raíces del este de África y proporcionar alimentos nutritivos a su comunidad. Hoy, trabaja junto a su hijo para continuar el legado de la agricultura familiar.



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 59mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 326mg	6%
Vitamin C 81mg	90%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Acreditación de CACFP:
½ taza puré coliflor
cuenta como ½ taza
verduras

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Green Beans



Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess

Put a green bean in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect

Search for and watch the video clip "Molly of Denali: The Three Sisters" from PBS KIDS. Ask children the following questions:

- What are the Three Sisters? (corn, beans, and squash)
- Why is Sister Bean's job important? (Sister Bean gives nutrients to the soil to help her other sisters grow)
- How does Sister Bean grow tall? (Sister Bean climbs up Sister Corn to grow big and tall)
- How does Sister Squash help Sister Bean? (She covers the soil, keeping it moist and cool)

Draw

Have students draw the three sisters. They can draw three human sisters that represents the three plants, or draw corn, beans, and squash. It is up to their creative imagination.



Read

- Green Bean! Green Bean! By Patricia Thomas
- Rescuing Green Bean! By Brenda Anderson



Explore

Before tasting, have students investigate the green bean. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like.

Try

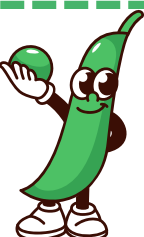
Wash the green beans gently under cold running water. Trim the tough ends off the beans. Cut them into bite sized pieces and hand out to students with ranch or another favorite dressing.

Questions to ask as they are tasting:

- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?



Remind children to add a mark or sticker to the green section on the rainbow if they tried the green bean!





Ejotes (Vainitas)



Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Ponga un ejote en una bolsa o caja para crear una “caja de descubrimiento”. Haga que cada niño toque el objeto misterioso sin mirarlo y luego adivine lo que cree que es, antes de revelar el objeto “misterioso”.

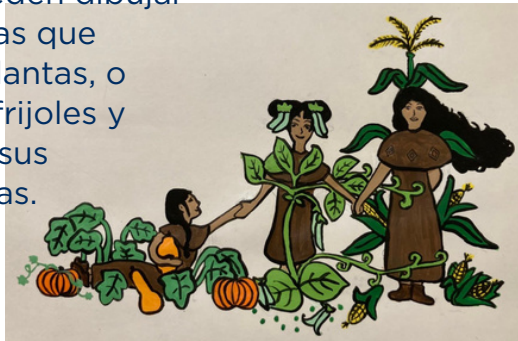
Reflexionar

Busque y mire el video clip “Molly of Denali: The Three Sisters” de PBS KIDS. Pregunte a los niños:

- ¿Qué son las Tres Hermanas? (maíz, frijoles y calabaza)
- ¿Por qué es importante el trabajo de Hermana Frijol? (Hermana Frijol da nutrientes a la tierra para ayudar a sus hermanas crecer)
- ¿Cómo crece tan alta Hermana Frijol? (Hermana Frijol sube a Hermana Maíz para crecer grande y alta)
- ¿Cómo ayuda Hermana Calabaza a Hermana Frijol? (Ella cubre la tierra, manteniéndola húmeda y fresca)

Dibujar

Pida a los estudiantes que dibujen las tres hermanas. Pueden dibujar tres hermanas humanas que representan las tres plantas, o pueden dibujar maíz, frijoles y calabaza. Deben usar sus imaginaciones creativas.



Leer

- Green Bean! Green Bean! de Patricia Thomas
- Rescuing Green Bean! de Brenda Anderson



Explorar

Antes de probar, invite a los estudiantes que investiguen el ejote. Pida a los niños que exploren cómo huele, cómo se ven y cómo se sienten al tocarlo.

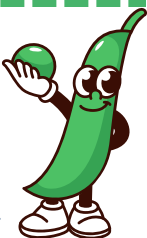
Probar

Lave los ejotes ligeramente con agua corriente fría. Quite los extremos de los ejotes. Córtelos en trocitos pequeños y repártalos a los niños con ranch o otro dip preferido.

Preguntas para usar en la prueba:

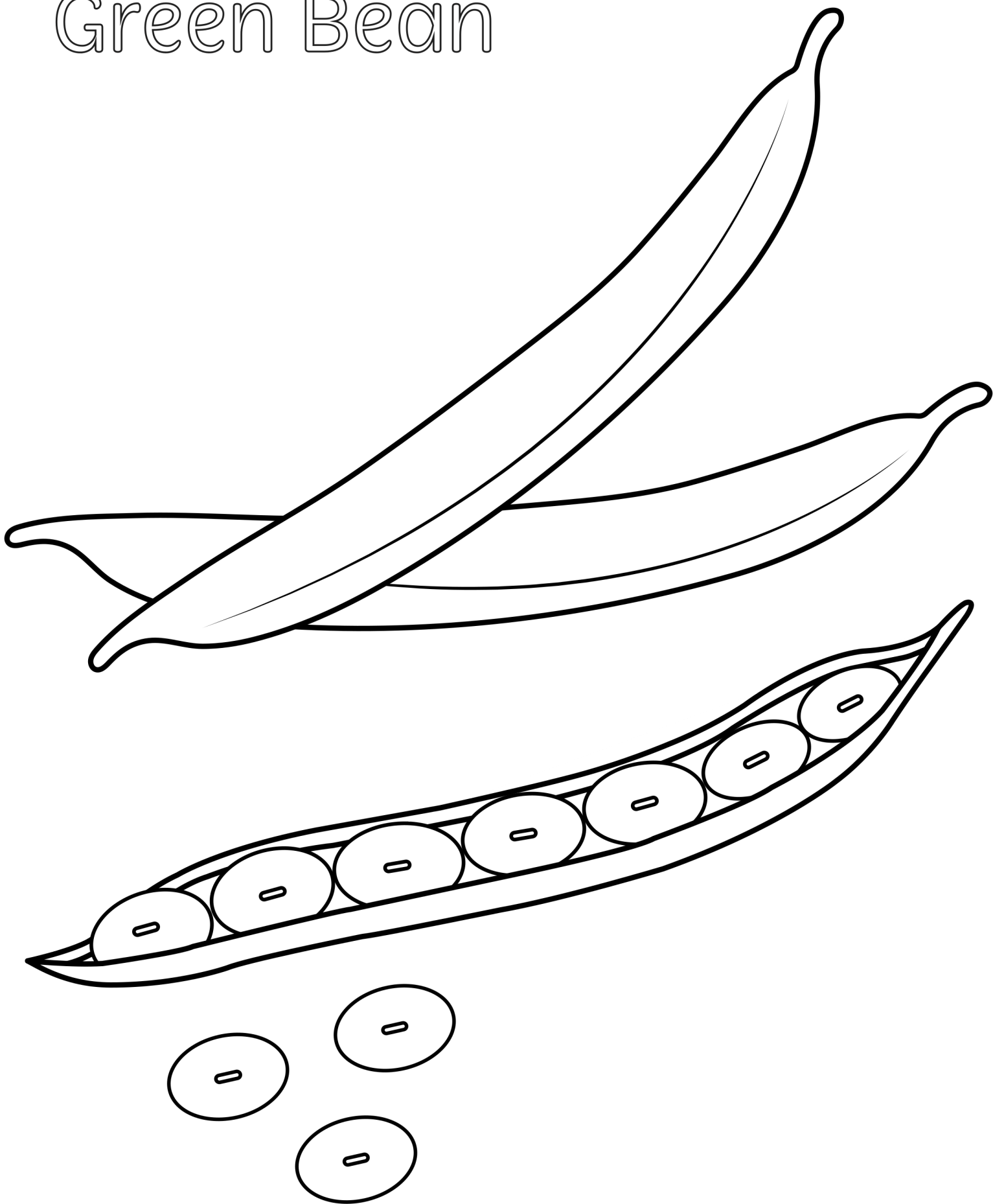
- ¿Es blando, masticable o crujiente?
- ¿Es caliente o frío?
- ¿Es liso o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?

Recuerde a los niños a marcar o pegar un sticker en la parte verde del arcoíris después de probar el ejote.





Green Bean





Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Blueberries & Green Beans from Local RI Farms!

Nutrition note

- Blueberries have nutrients that promote healthy brain development and help improve memory.
- Green beans have many nutrients like folate which help with support your child's growth.



At-home activities

Runner Bean: Have children run in the backyard if safe or on the spot for 1 minute interval followed by 30 seconds break.

Tip for trying new foods

Mix it Up: Try a new texture. Some kids do not like the way a food feels in their mouth. Try serving vegetables with a dip, adding them to macaroni and cheese, or roasting them until crispy.

Local corner

Meet Blia Moua from Wilson Community Farm! Blia grew up gardening alongside his father in Laos and moved to Rhode Island in 1979. Blia is a SCLT community garden leader and he takes pride in growing food for *and* alongside the SCLT international community. You can find Blia running his farm stand at the Sankofa Market, Hope Street Market, and the Seekonk Speedway Flea market.



Recipe: Whole Wheat Blueberry Pancakes

Ingredients

- ¾ cup whole wheat flour
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 1 large egg
- 1 cup low-fat milk
- Non-stick cooking spray
- ½ cup blueberries

Directions

1. In a bowl, mix flour, sugar, baking powder, and salt. Set aside.
2. In a large bowl, whisk egg and milk until blended.
3. Add flour mixture to egg mixture and whisk until combined.
4. Spray skillet with nonstick spray, heat over medium. Spoon ¼ cup batter per pancake and top with blueberries.
5. Cook until bubbles form, then flip and cook until golden. Enjoy!



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 2 pancakes	
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 117mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 201mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting:
2 pancakes provides 1.25 ounce grains, ¼ ounce meat alternate, ⅛ cup fruit

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de arándanos y ejotes de granjas locales en Rhode Island!

Nota Nutricional

- Los arándanos contienen nutrientes que promueven el desarrollo cerebral saludable y ayudan a mejorar la memoria.
- Los ejotes contienen muchos nutrientes, como el folato, que contribuyen al crecimiento de su hijo.



Actividades en casa

Ejote “Corredor”: Haga que los niños corran en el patio trasero si es seguro o en el mismo lugar durante un intervalo de 1 minuto seguido de un descanso de 30 segundos.

Consejo para probar nuevos alimentos

Varíe la textura: Pruebe una nueva textura. A algunos niños no les gusta la textura de la comida. Pruebe a servir las verduras con salsa, añádalas a los macarrones con queso o asándolas hasta que estén crujientes.

Rincón local

¡Les presentamos a Blia Moua de Wilson Community Farm! Blia creció cultivando su huerto junto a su padre en Laos y se mudó a Rhode Island en 1979. Blia es líder de huertos comunitarios de SCLT y se enorgullece de cultivar alimentos para y junto con la comunidad internacional de SCLT. Pueden encontrar a Blia con su puesto de la granja en el Mercado Sankofa, el Mercado de Hope Street y el mercadillo de Seekonk Speedway.



Receta:

Panqueques Integrales de Arándanos

Ingredientes

- ¾ taza harina de trigo integral
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharadita polvo para hornear
- ¼ cucharadita sal
- 1 huevo grande
- 1 taza leche baja en grasa
- Aceite en aerosol
- ½ taza blueberries

Preparación

1. En un tazón, mezcle la harina, azúcar, polvo para hornear y sal. Deje a un lado.
2. En un tazón grande, bata el huevo y la leche juntos.
3. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de huevo y bata de nuevo hasta bien combinada.
4. Rocíe un sartén con aceite en aerosol y ponga sobre fuego medio. Ponga ¼ de taza de la mezcla para cada panqueque, y esparza con arándanos.
5. Cocine hasta que se formen burbujas, luego voltee y cocine hasta que esté dorado. ¡Disfrute!



Nutrition Facts

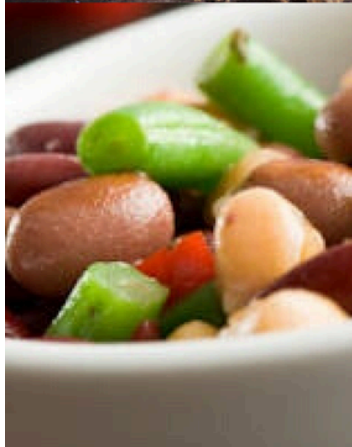
4 servings per container	
Serving size 2 pancakes	
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 117mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 201mg	4%

Acreditación de CACFP: 2 panqueques aportan 1.25 onzas granos, ¼ onza sustituto de carne, ½ taza fruta

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

GREEN BEANS



HOW DO THEY TASTE?

Green beans are juicy and slightly crunchy, especially when roasted.

HOW DO I PICK THEM?

Choose tender, long and stiff green beans. Green beans are available all year round at the grocery store but can be found locally in their peak season between the months of June to mid November.

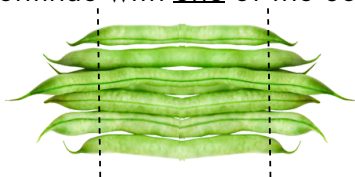
HOW DO I STORE THEM?

Store green beans in the crisper drawer of the refrigerator in a plastic bag or container for up to 4 days.

HOW DO I PREPARE THEM?

Roast or **steam and sauté** green beans with herbs, olive oil, salt and pepper for a tasty **side dish**. Toss them in with a salad and eat them with your favorite vegetables. Green beans pair well with chicken, other beans and vegetables like potato, tomatoes and more.

- Rinse beans with water to remove any dirt.
- Trim the tough ends off the beans, using your hands, scissors or a knife.
- Continue with one of the cooking methods below:



To **ROAST** green beans in the oven:

1. Preheat oven to 425°F.
2. In a bowl toss green beans with oil, salt and pepper to coat.
3. Arrange beans evenly on a large baking pan and pop into the oven. Stir occasionally and bake for 10-12 minutes until beans are tender and slightly brown.
4. Toss with your favorite cooked vegetables, feta cheese, and fresh herbs for a delicious side dish.

To **STEAM & SAUTE** green beans in a skillet over the stove:

Steam green beans before sautéing to partially cook before adding flavor:

1. Steam: Add green beans and water to a skillet and cover with a lid. Cook for about 4-6 minutes until water comes to a boil and beans are slightly tender.
2. Sauté: Add olive oil to empty skillet. Add the green beans and cook for about 1-2 minutes. Sprinkle with salt and pepper.
3. Toss with your favorite cooked vegetables, feta cheese, and fresh herbs for a delicious side dish.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

Steam green beans for 2-3 minutes, let cool then place in freezer bags for later use. Green beans will remain fresh for up to 12 months in the freezer.

JUDÍAS VERDES (EJOTES O VAINITA)



¿CÓMO ES EL SABOR?

Las judías verdes son jugosas y ligeramente crujientes, especialmente cuando se hornean.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija judías verdes tiernas, largas y duras. Las judías verdes están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Junio a mediados de Noviembre.

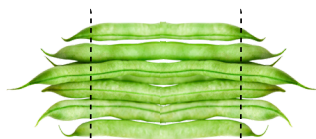
¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene judías verdes en la gaveta de verduras del refrigerador en una bolsa plastica o recipiente por hasta 4 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

Al vapor y salteado o asado con hierbas, aceite de oliva, sal y pimienta para un plato sabroso. Mézclalos con ensalada y cómelos con tus vegetales favoritos. Las judías verdes combinan bien con pollo, otros frijoles y vegetales como papas, tomates y más.

- Enjuague las judías verdes con agua para eliminar la suciedad.
- Recorte los extremos duros de las judías verdes, usando sus manos, tijeras o un cuchillo.
- Siga con uno de los métodos de cocinar a continuación:



Para **ASAR** judías verdes en el horno:

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. En un tazón mezcle las judías verdes con aceite, sal y pimienta para cubrir.
3. Arregle las judías verdes de manera uniforme en una bandeja de hornear grande y mételos al horno. Revuelva ocasionalmente y hornee durante 10-12 minutos hasta que las judías verdes estén tiernas y ligeramente doradas.
4. Mezcle con sus vegetales cocidos favoritos, queso feta y hierbas frescas para un delicioso plato de acompañamiento.

Para cocinar **AL VAPOR** y **SALTEAR** las judías verdes en un sartén sobre la estufa:

Cocine las judías verdes al vapor antes de saltearlos para cocinarlos parcialmente antes de agregar sabor:

1. Al Vapor: Agregue judías verdes y agua a un sartén y cubra con una tapa. Cocine durante unos 4 a 6 minutos hasta que el agua hierva y las judías verdes estén ligeramente tiernas.
2. Saltear: Agregue aceite de oliva al sartén vacío. Agregue las judías verdes y cocine durante aproximadamente 1 a 2 minutos. Espolvorea con sal y pimienta.
3. Mezcle con sus vegetales cocidos favoritos, queso feta y hierbas frescas para un delicioso plato de acompañamiento.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

CONSEJO DE COCINA!

Cueza las judías verdes al vapor durante 2-3 minutos, déjelos enfriar y luego colóquelos en bolsas para congelar para uso posterior. Las judías verdes permanecerán frescas por hasta 12 meses en el congelador.



Corn

The Little Harvest: Tasty and Active Adventures

Guess:

Put an ear of corn in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect:

ASK

- How many kernels are on one ear of corn? (pass around an ear of corn and have students guess)

SAY

- The average ear of corn has 800 kernels!

ASK

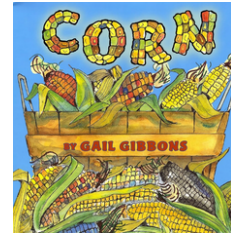
- In the US, what animal eats the most corn?

SAY

- Cows actually eat more corn than humans. Chickens eat a lot of corn, too.

Read:

- Celebrate My Hopi Corn by Anita Polealha
- Corn by Gail Gibbons



Explore:

Before tasting, have students investigate the corn. Ask the students to explore what it smells like, looks like, and feels like.

Try:

Start by having the kids husk the corn. Then, break or cut it into pieces that are easy for a child to hold and eat. Fresh corn can be eaten raw, or it can be steamed or boiled until tender. Cool completely before serving.



Draw:

- Show students the Colors of Corn photos on page 80. Ask them what colors they see.
- Print out a corn coloring sheet (page 81) for each student. Have them color in the corn. Remember, not all corn is yellow!

Remind children to add a mark or sticker to the yellow section on the rainbow if they tried the corn!





Maíz

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar

Coloque una mazorca de maíz en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que luego adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar

PREGUNTE

- ¿Cuántos granos hay en una mazorca de maíz? (Pase una mazorca de maíz y pida a los estudiantes que adivinen)

DIGA

- ¡La mazorca de maíz promedio tiene 800 granos!

PREGUNTE

- En Estados Unidos, ¿qué animal come más maíz?

DIGA

- De hecho, las vacas comen más maíz que los humanos. Las gallinas también comen mucho maíz.

Dibujar

- Muestre los estudiantes las imágenes en "Colores del Maíz" en la página 81. Pregúnteles qué colores ven.
- Imprima una hoja para colorear el maíz (pagina 81) para cada estudiante. Permitales colorear el maíz. ¡Recuerde, no todo el maíz es amarillo!

Leer

- Celebrate my Hopi Corn de Anita Polealha
- Corn de Gail Gibbons



Explorar

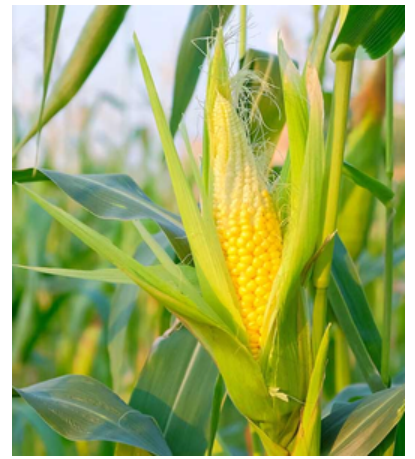
Antes de probarlo, pida a los alumnos que investiguen el maíz. Pídeles que exploren su olor, su aspecto y su textura.

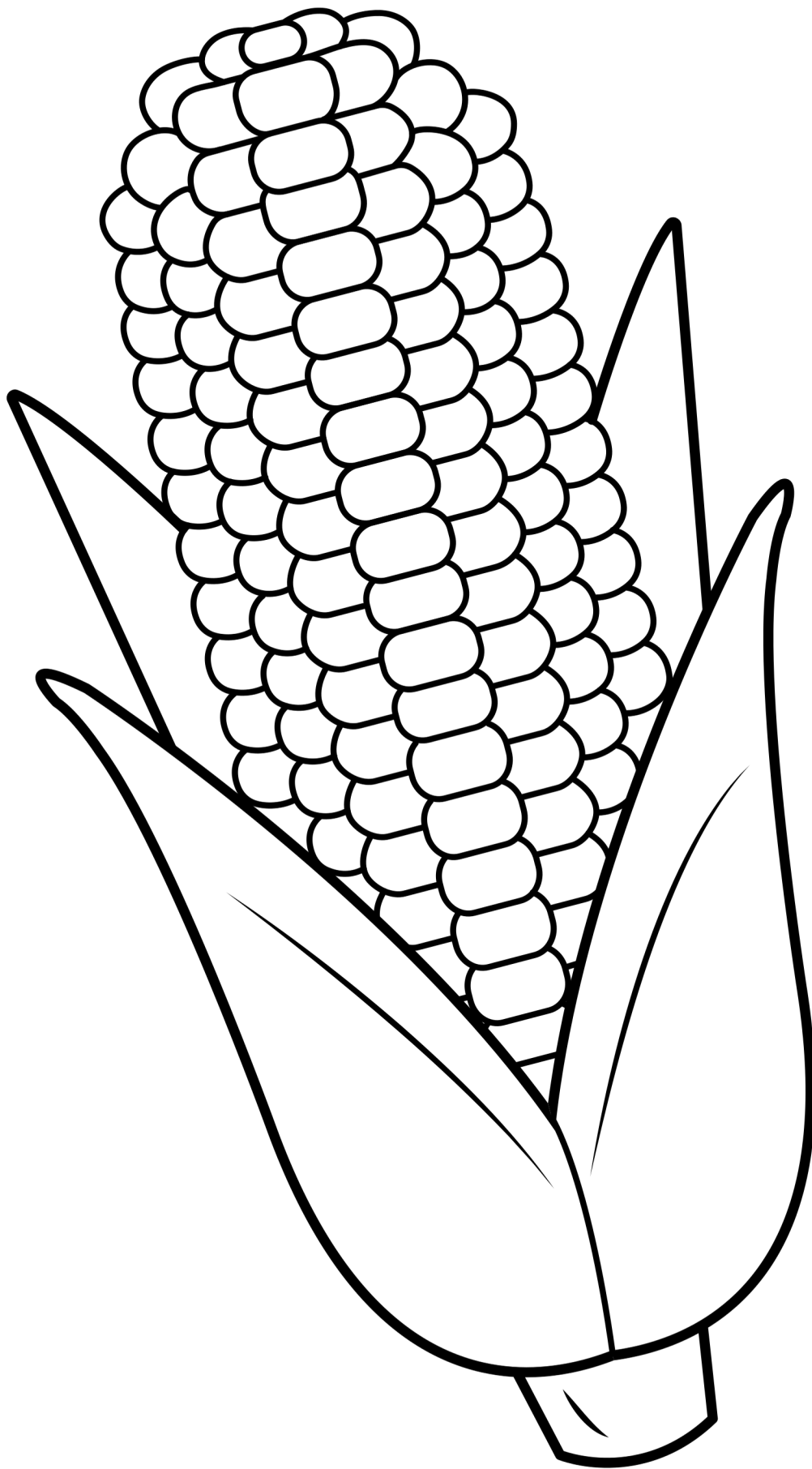
Probar

Comience pidiendo a los niños que quiten la cáscara del maíz. Luego, rómpalo o córtelo en trozos fáciles de sostener y comer. El maíz fresco se puede comer crudo, al vapor o hervido hasta que esté tierno. Deje enfriar completamente antes de servir.



Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección amarilla del arcoíris si probaron el maíz.







Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About cherry tomatoes & corn from Local RI Farms!



Nutrition note

- Corn can be used in many ways and has lots of nutrients that help a child grow and develop.
- Red fruits and vegetables like tomatoes help to keep your heart strong.

Local corner

Did you know...

60

There are 60 gardens and farms that are part of the Southside Community Land Trust.

34

There are 34 languages spoken in SCLT gardens.

81

SCLT was started in 1981 and has been supporting farmers and helping feed Rhode Island communities ever since.

At-home activities

DIY Cornhole game- All you need is an old box, a pair of scissors to cut out a hole and some bean bags for this activity. Scan this QR code for to help you make yours!



Tip for trying new foods

Establish mealtime routines- Set regular times for meals and snacks to signal to your child that it's time to eat.



Recipe: Fresh Corn & Tomato Salsa



Ingredients

- 1½ cups fresh diced tomatoes
- ½ cup fresh or frozen corn
- ¼ cup diced red onion
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons lime juice
- 2 tablespoons fresh chopped cilantro
- ¼ teaspoon salt
- Chopped jalapeño pepper, to taste (optional)

Directions

1. Wash and prepare all vegetables.
2. In a medium bowl, combine all ingredients.
3. Serve immediately. This will last 1 to 2 days in the refrigerator.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	40
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 259mg	6%
Vitamin C 18mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting:
½ cup of this salsa counts
as ½ cup vegetables

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de tomatitos cherry y maíz de granjas locales en Rhode Island!



Nota nutricional

- El maíz se puede utilizar de muchas maneras y contiene muchos nutrientes que ayudan al crecimiento y desarrollo del niño.
- Las frutas y verduras rojas, como los tomates, ayudan a mantener el corazón fuerte.

Actividad de casa

Juego de Cornhole- Solo necesita una caja vieja, unas tijeras para hacer un agujero y algunas bolsas de frijoles para esta actividad. Escanee este código para ayudarle a crear la suya.



Probando alimentos nuevos

Establecer rutinas a la hora de comer- Establezca horarios regulares para las comidas y meriendas para indicarle a su hijo que es hora de comer.

Rincón Local

¿Sabía que...?

60

El Southside Community Land Trust cuenta con 60 huertos y granjas.

34

En los huertos de SCLT se hablan 34 idiomas.

81

SCLT se fundó en 1981 y desde entonces ha apoyado a agricultores y ayudado a alimentar a las comunidades de Rhode Island.



Receta: Salsa Fresca con Maíz

Ingredientes

- 1½ tazas tomates frescos picados
- ½ taza maíz fresco o congelado
- ¼ taza cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 cucharadas cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita sal
- Jalapeño picado, al gusto (opcional)

Preparación

1. Lave y prepare todas las verduras.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
3. Sirva inmediatamente. Esto durará 1 a 2 días en el refrigerador.



Nutrition Facts

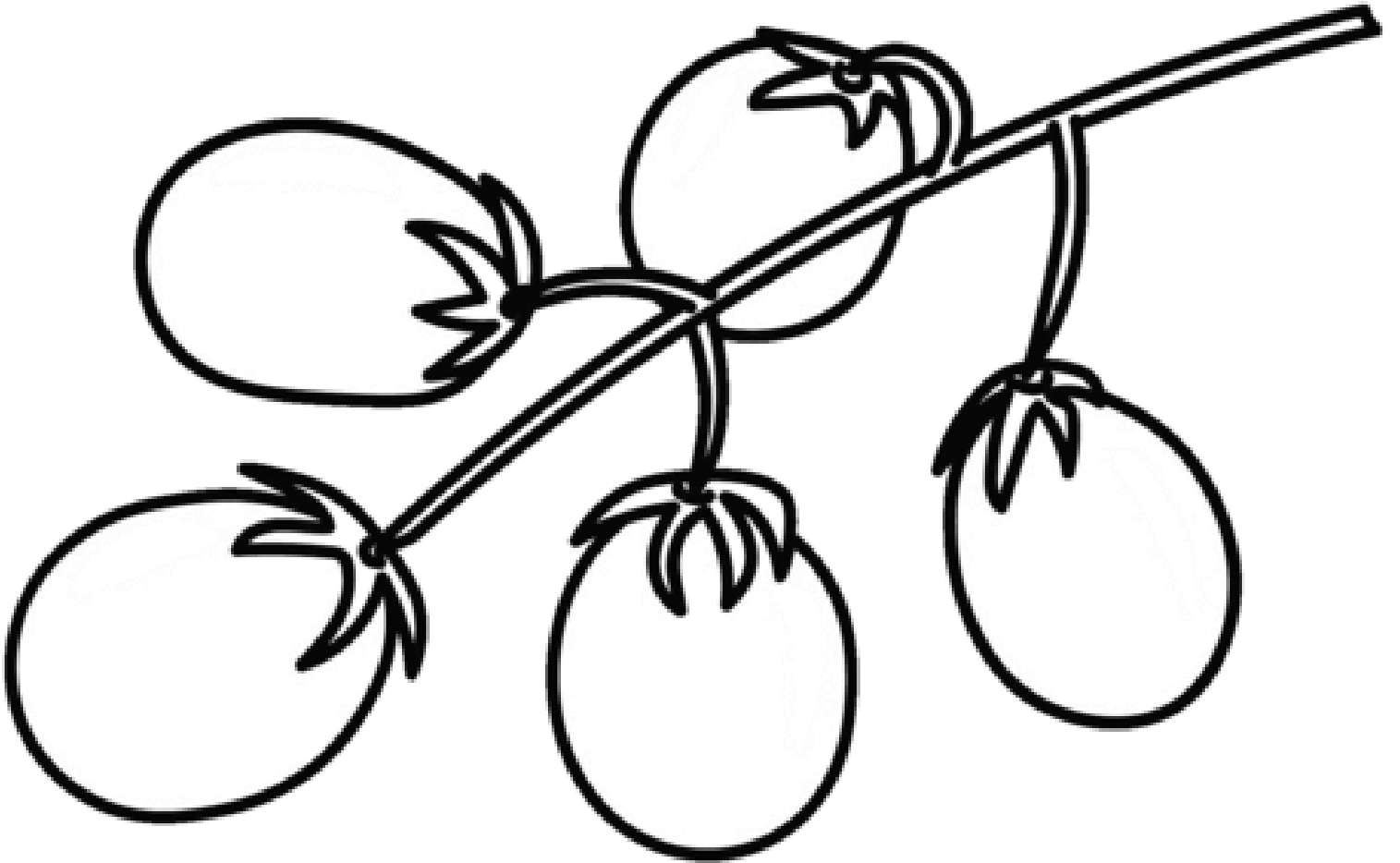
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	40
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 259mg	6%
Vitamin C 18mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Acreditación de CACFP: ½ taza de esta salsa aporta ½ taza verduras

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Cherry tomatoes





Kale

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess:

Put a kale leaf in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect:

Search for and watch the video *Kale Growing From Seed To Flower Time Lapse (98 Days)*. The video can be watched on 2x speed.

Ask

- What surprises you about that video?

Say

- Did you know the kale's yellow flowers are actually edible? You can sometimes find them for sale at the farmers market.

Move:

Go outside and look for leaves!

Say

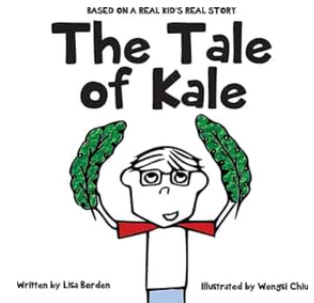
Kale is actually the leaf of a plant, and we eat lots of different leaves, like spinach, lettuce, cabbage, mint, and arugula. What other leaves can we see? (have students explore outside for a bit and observe leaves)

Ask

How do these **non-edible** leaves look similar or different from leaves that we eat? (think about shape, color, size, texture, etc).

Read:

- The Tale of Kale by Lisa Borden
- Super Pizza and Kid Kale by Phaea Crede



Explore:

Before tasting, have students investigate the kale leaves. Ask the students to explore what they smell like, look like, and feel like.

Try:

Wash the kale leaves gently under cold running water. Chop into bite-sized pieces and hand out to students with ranch or another favorite dressing.

Questions to ask as they are tasting:

- is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?



Remind children to add a mark or sticker to the green section on the rainbow if they tried the kale!





Col Rizada

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar:

Coloque una hoja de col rizada en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que luego adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar:

Busque y mire el video *Crecimiento de la Col Rizada Desde la Semilla Hasta la Flor (98 días)*. Puede verlo a doble velocidad.

Pregunte

- ¿Qué te sorprende de este vídeo?

Diga

- ¿Sabías que las flores amarillas de la col rizada son comestibles? A veces se venden en el mercado de agricultores.

Mover:

¡Salgan afuera y busquen hojas!

Diga

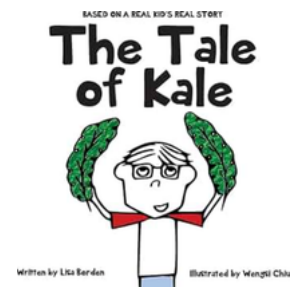
La col rizada es en realidad la hoja de una planta, y comemos muchas hojas diferentes, como la espinaca, la lechuga, el repollo, la menta y la rúcula. ¿Qué otras hojas podemos ver? (Que los alumnos exploren un poco al aire libre y observen las hojas).

Pregunte

¿En qué se parecen o se diferencian estas **hojas no comestibles** de las hojas que comemos? (piense en la forma, el color, el tamaño, la textura, etc.).

Leer:

- El Cuento de la Col Rizada de Lisa Borden
- Super Pizza and Kid Kale de Phaea Crede



Explorar:

Antes de probar, pida a los alumnos que investiguen las hojas de col rizada. Pídeles que exploren su olor, aspecto y textura.

Probar:

Lave las hojas de col rizada suavemente con agua fría corriente. Córtelas en trozos pequeños y repártalas entre los estudiantes con salsa ranch o su aderezo favorito.

Preguntas que deben hacer mientras están degustando:

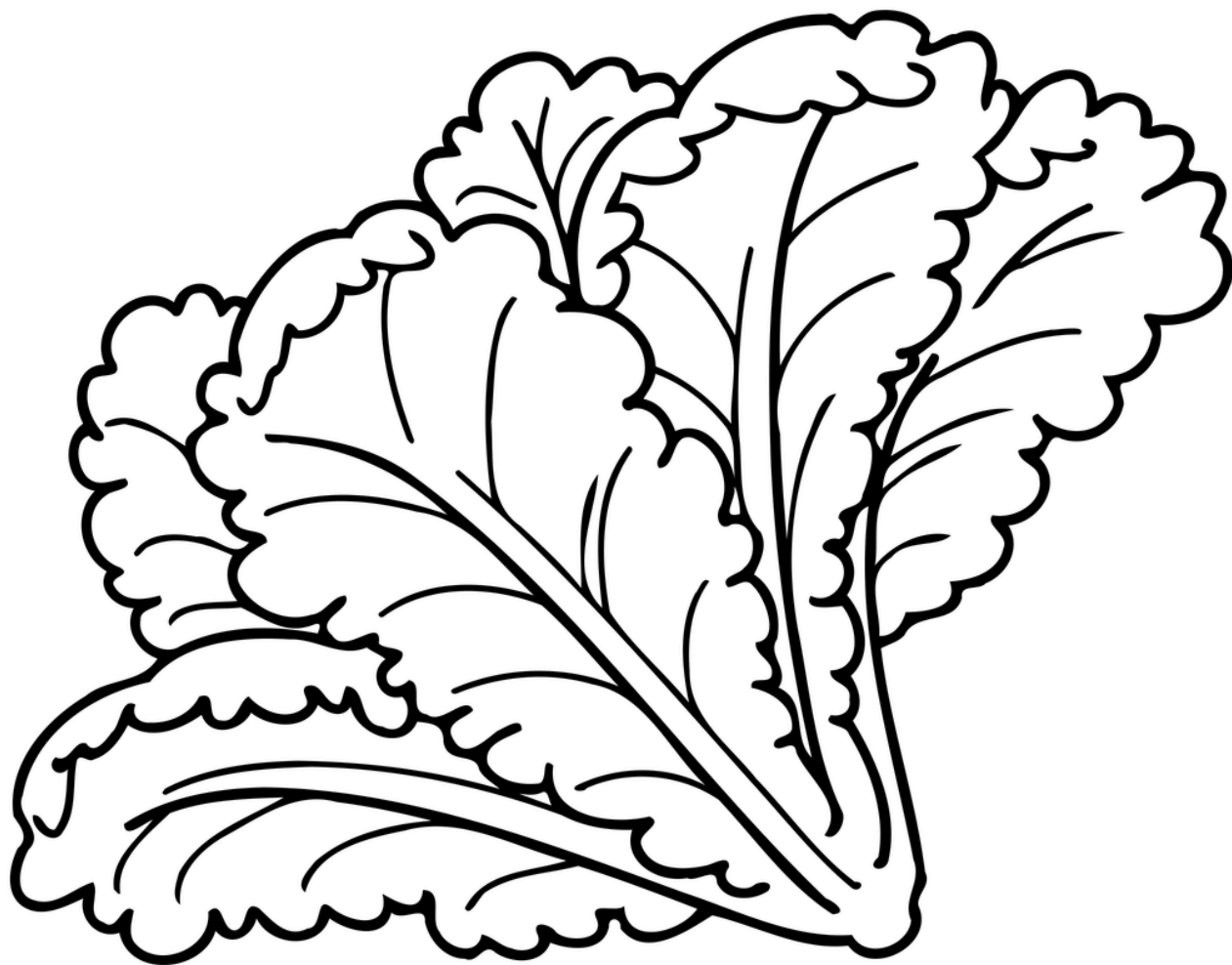
- ¿Es suave, masticable o crujiente?
- ¿Está caliente o frío?
- ¿Es suave o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección verde del arcoíris si probaron la col rizada







KALE



Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Apples and Kale from Local RI Farms



Nutrition note

Green fruits and vegetables like kale and green apples help with digestion, support healthy eyesight, and build strong bones. Plus, apples make a great snack, giving your little ones the energy they need for fun playtime!

At-home activities

Kale Wiggle: Pretend you're a kale leaf! Wiggle and sway like a leaf in the wind. Can you shake your arms, legs, and even your body like a leafy plant?

Tip for trying new foods

Limit Distractions- Keep distractions like phones and TV off at mealtime. Talk about pleasant topics so kids associate positive feelings with mealtime.

Local corner

Meet Xeng and Mai Yang of Purple Corn Farm! These farmers have been gardening since they were children in Laos; both Xeng's and Mai's grew up on family farms with cattle and chickens. They have been farming in the United States for over 6 years now. They enjoy farming because they find growing their own food deeply gratifying, particularly because they are able to see the literal fruits of their labor. Mai enjoys talking to and connecting to the plants in her garden.



Recipe: Curly Kale Slaw



Ingredients

- 8 large kale leaves, washed
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 garlic clove, peeled & minced
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons parmesan cheese

Directions

1. Remove kale leaves from stems. Discard stems. Chop leaves into strips.
2. In a bowl, mix remaining ingredients. Add kale leaves and toss together.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 90mg	2%
Vitamin C 17mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting:
½ cup of this slaw counts as ¼ cup vegetables

From URI's SNAP-Ed program. Find more at web.uri.edu/SnapEd

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de manzanas y col rizada de granjas locales en Rhode Island!



Nota nutricional

Las frutas y verduras verdes, como la col rizada y las manzanas verdes, favorecen la digestión, favorecen una vista sana y fortalecen los huesos. Además, las manzanas son una merienda excelente que les da a sus pequeños la energía que necesitan para jugar.

Actividades en casa

Movimiento de la col rizada: ¡Imagine que es una hoja de col rizada! Muévase y balancee como una hoja al viento. ¿Puede mover los brazos, las piernas e incluso el cuerpo como una planta con hojas?

Consejo para probar nuevos alimentos

Limite las distracciones- Apaguen las distracciones, como el teléfono y la televisión, a la hora de comer. Hablen de temas agradables para que los niños relacionen la comida con sentimientos positivos.

Rincón local

¡Les presento a Xeng y Mai Yang de Purple Corn Farm! Estos agricultores han cultivado su huerto desde niños en Laos; tanto Xeng como Mai crecieron en granjas familiares con ganado y gallinas. Llevan más de seis años cultivando en Estados Unidos. Disfrutan de la agricultura porque les resulta profundamente gratificante cultivar sus propios alimentos, sobre todo porque pueden ver los frutos de su trabajo. A Mai le gusta hablar y conectar con las plantas de su huerto.



Receta: Ensalada de Col Rizada



Ingredientes

- 8 hojas col rizada, lavadas
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 2 cucharadas queso parmesano rallado

Preparación

1. Retire las hojas de col rizada de los tallos. Deseche los tallos. Corte las hojas en tiras.
2. En un tazón, mezcle los ingredientes restantes. Agregue las hojas de col rizada y mezcle.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	60
Calories	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 33mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 90mg	2%
Vitamin C 17mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Del programa SNAP-Ed de URI. Más información en web.uri.edu/SnapEd

Acreditación de CACFP: ½ taza de esta ensalada aporta ¼ de taza verduras



HOW DOES IT TASTE?

Kale has a slightly bitter and earthy taste, with a chewy texture. It pairs well with a variety of flavors in both cooked and raw dishes.

HOW DO I PICK IT?

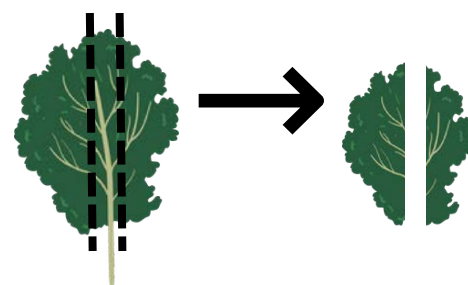
When picking kale, look for bright green leaves that are firm and crisp, with no signs of wilting or blemishes. It is typically in season from mid-summer to late winter, but can be found year round at most grocery stores.

HOW DO I STORE IT?

Store kale in a ziplock bag in the crisper drawer of your refrigerator for up to 5-7 days.

HOW DO I PREPARE IT?

1. Remove the rough stems and chop or tear the leaves into bite-sized pieces.
2. Rinse and dry the leaves thoroughly to remove any dirt.
3. When serving raw, you can rub the leaves with olive oil and lemon juice to reduce bitterness.



Kale can be cooked in a variety of ways. Try **sautéing** it with garlic and olive oil or **adding** it to soups or stews. Raw kale can be **blended** into smoothies or used as a **base** for salads and wraps.

Kale & Sweet Potato Soup

Ingredients:

1½ pounds sweet potatoes (2-3 medium)
 1 medium onion, diced
 1 clove garlic, minced
 1 quart (32 oz) chicken or vegetable broth
 3½ cups water
 ½ teaspoon salt
 ½ black pepper
 1 teaspoon paprika
 1 bunch kale (about 1 pound), washed

Directions:

1. Scrub and peel sweet potato. Cut into one inch cubes.
2. In a large soup pot, saute sweet potatoes, onion, and minced garlic.
3. Once onions are soft, add broth, water, salt and paprika. Bring to a boil. After soup boils, turn heat to low and simmer for 15-20 minutes or until sweet potatoes are tender.
4. With a masher, mash half the sweet potatoes into the broth to thicken. Continue to cook for another 30 minutes on low.
5. Remove tough stems from kale, cut leaves into 1 inch pieces, and add to the soup pot. Push down kale with large spoon until completely covered by soup.
6. Continue to simmer on low heat for 15 to 20 minutes, then serve.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!

If you prefer softer-textured kale, blanch it in boiling water for 2-3 minutes before adding it to your recipe. This will help soften the fibers and reduce cooking time.



¿A QUÉ SABE?

La col rizada tiene un sabor ligeramente amargo y terroso, con una textura masticable. Combine bien con varios sabores en platos cocidos y crudos.

¿CÓMO LA ELIJO?

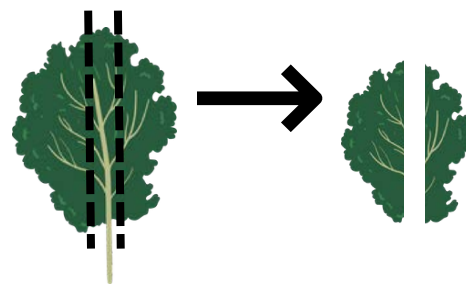
Al comprar col rizada, busque hojas de color verde brillante, firmes y crujientes, sin signos de marchitez ni imperfecciones. Por lo general, está en temporada desde mediados del verano hasta finales del invierno, pero se puede encontrar durante todo el año en la mayoría de los supermercados.

¿CÓMO LA GUARDO?

Guarde la col rizada en una bolsa con cierre hermético en el cajón para verduras de su refrigerador hasta por 5 a 7 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Retire los tallos ásperos y pique o rompa las hojas en trozos pequeños.
2. Enjuague y seque bien las hojas para eliminar la suciedad.
3. Al servir crudas, puedes frotar las hojas con aceite de oliva y jugo de limón para reducir el amargor.



La col rizada se puede cocinar de diversas formas. Pruebe **saltearla** con ajo y aceite de oliva o **añádala** a sopas o guisados. La col rizada cruda se puede mezclar en **batidos** o usarse como **base** para ensaladas y wraps.

SOPA DE COL RIZADA Y BATATA

Ingredientes

- 1½ libras batatas (2-3 medianas)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente ajo, picado
- 1 cuarto (32 oz) caldo de pollo o vegetales
- 3½ tazas agua
- ½ cucharadita sal
- ½ pimienta negra
- 1 cucharadita paprika
- 1 manojo col rizada (aproximadamente 1 libra), lavada

Preparación

1. Frote y pele la batata. Corte en cubos de una pulgada.
2. En una olla grande para sopa, saltee las batatas, la cebolla y el ajo picado.
3. Una vez que las cebollas estén blandas, agregue el caldo, el agua, la sal y la paprika. Lleve a ebullición. Después de que la sopa hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
4. Con un machacador, triture la mitad de las batatas en el caldo para espesar. Continúe cocinando durante otros 30 minutos a fuego lento.
5. Retire los tallos duros de la col rizada, corte las hojas en trozos de 1 pulgada y agréguelas a la olla de sopa. Empuje la col rizada con una cuchara grande hasta que esté completamente cubierta por la sopa.
6. Continúe cocinando a fuego lento durante 15 a 20 minutos y luego sirva.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition

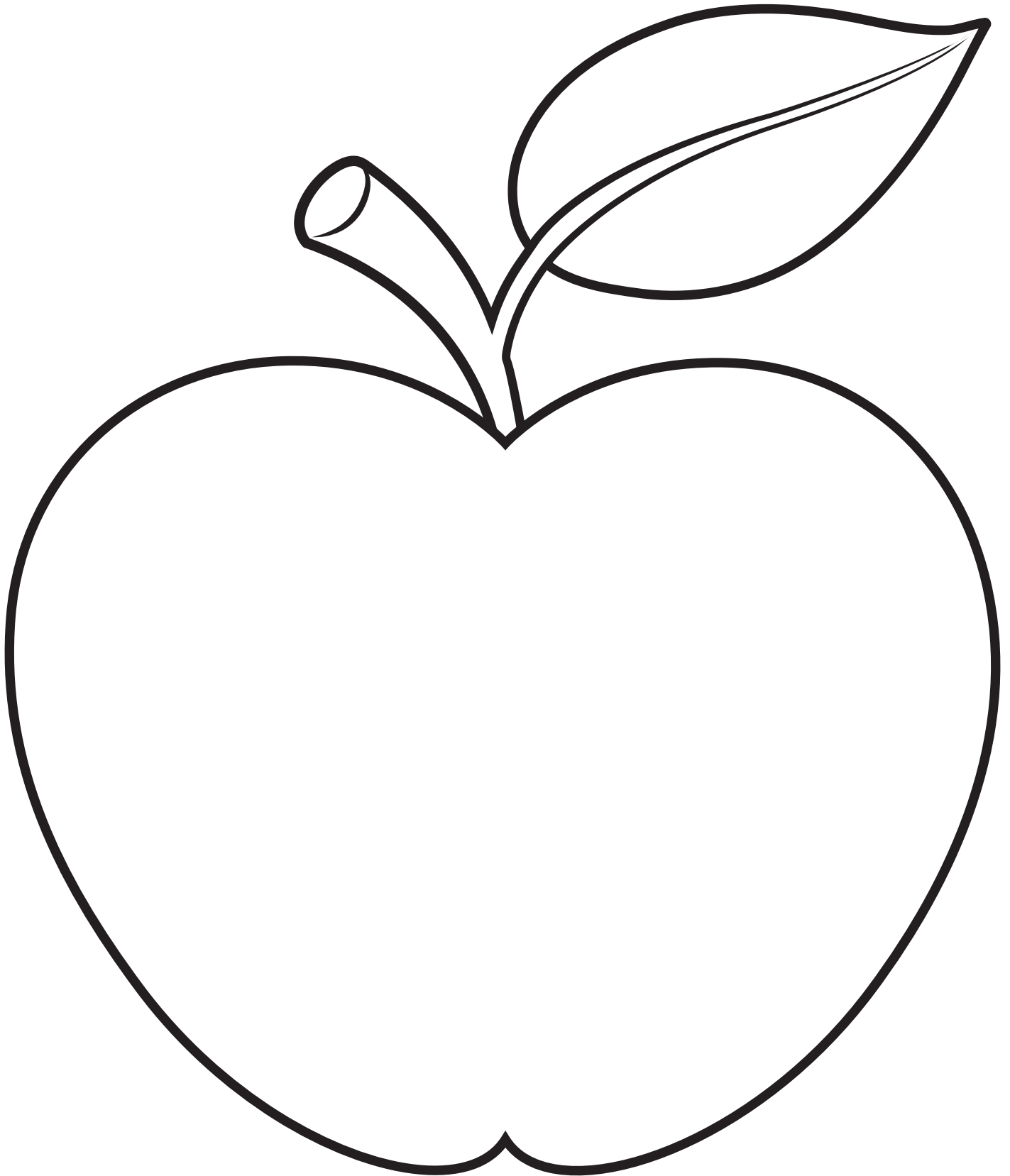


URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Si prefiere la col rizada de textura más suave, escalde en agua hirviendo por 2-3 minutos antes de agregarla a su receta. Esto ayudará a suavizar las fibras y reducirá el tiempo de cocción.

Apple



APPLES



HOW DO THEY TASTE?

All apples are crunchy and juicy. Some green apples can be sour while red apples are sweet.

HOW DO I PICK THEM?

Choose apples that are firm and do not have any bruises.

HOW DO I STORE THEM?

Apples can be kept in the crisper drawer in the refrigerator for up to 2 months or in a fruit bowl on the counter for about 1 week.

HOW DO I PREPARE THEM?

Wash under cold water and enjoy whole or sliced. Apples are delicious baked in the oven, mashed into applesauce, or added to baked goods.



<i>Local Rhode Island Apple:</i>	<i>How to Prepare it:</i>
<i>Macintosh</i>	<i>Fresh eating and applesauce</i>
<i>Cortland</i>	<i>Pies and applesauce</i>
<i>Gala</i>	<i>Fresh eating and applesauce</i>
<i>Honeycrisp</i>	<i>Fresh eating, pies, and baking</i>
<i>Macoun</i>	<i>Fresh eating, pies, and applesauce</i>

APPLESAUCE

Ingredients:

- 4 apples, peeled, cored, and chopped
- 1 tablespoon lemon juice
- ¾ cup water
- 1 ½ teaspoons cinnamon

Directions:

1. Wash and peel the apples. Cut into large pieces. Mix with lemon juice.
2. Place the apples, water, and cinnamon into a large pot. Bring to a boil. Reduce heat to simmer, cover, and simmer for 15 minutes. Remove the cover and cook 5 minutes more.
3. Remove pot from heat. Mash the apples with a fork or potato masher.
4. Serve hot, refrigerate and serve cold, or freeze. Keep in refrigerator for up to 5 days.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

KITCHEN TIP!
Sprinkle apple slices with water or lemon juice to prevent browning.

MANZANAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Todas las manzanas son crujientes y jugosas. Algunas manzanas verdes pueden ser agrias mientras que las rojas son dulces.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija manzanas que sean firmes y que no tengan magulladuras.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Las manzanas se pueden guardar en el cajón para verduras del refrigerador hasta por 2 meses o en un frutero en el mostrador durante aproximadamente 1 semana.

¿CÓMO LAS PREPARO?

Lave con agua fría y disfrutela entera o en rodajas. Las manzanas son deliciosas horneadas, trituradas en puré de manzana o agregadas a productos horneados.



Manzana local de Rhode Island:

Cómo prepararlo:

Macintosh

Comer frescas o como puré de manzana

Cortland

En torta o como puré de manzana

Gala

Comer frescas o como puré de manzana

Honeycrisp

Comer frescas, en tortas o como puré de manzana

Macoun

Comer frescas, en tortas o como puré de manzana

PURÉ DE MANZANA

Ingredientes:

- 4 manzanas, peladas, sin corazón y cortadas
- 1 cucharada jugo de limón
- ¾ taza agua
- 1 ½ cucharaditas canela

Preparación:

1. Lave y pele las manzanas. Corte en pedazos grandes. Mezcle con el jugo de limón.
2. Coloque las manzanas, el agua, y la canela en una olla grande. Deje hervir. Reduzca a fuego lento, cubra y hierva a fuego lento por 15 minutos. Retire la tapa y cocine por 5 minutos más.
3. Retire la olla del fuego. Machaque las manzanas con un tenedor o un pisa puré.
4. Sirva caliente, enfríe en el refrigerador y sirva o congele. Mantenga en el refrigerador hasta 5 días.

¡CONSEJO DE COCINA!

Rocie las rodajas de manzana con agua y jugo de limón para evitar que se oxigen.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed



Jicama

Little Harvest Tasty and Active Adventures

Guess:

Put a jicama in a bag or box to create a "mystery box". Have each child touch the mystery item without looking at it and then guess what they think it is, before revealing the "mystery" item to them.

Reflect:

Ask

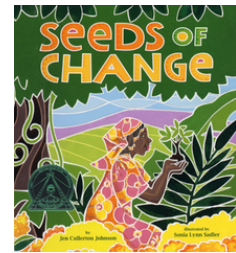
- Has anyone ever tried Jicama?
- Has any one ever heard of it? (if not: Does anyone have any guesses of what jicama might look like)?
- Jicama is a root vegetable from Mexico! Does anyone know what a root vegetable is?

Say

Yes! A root vegetable grows under the ground. The root soaks up water and nutrients from the soil and sometimes stores food for the plant.

Read:

- Seeds of Change by Jen Cullerton Johnson
- Green is a Chile Pepper by Roseanne Greenfield Thong



Explore:

Before tasting, have students investigate the jicama. Ask the students to explore what it smells like, looks like, and feels like.

Try:

Wash the jicama thoroughly under cold running water. Peel, then cut into thin sticks for a crunchy snack. Serve with your favorite dips like hummus or creamy avocado dip.

Questions to ask as they are tasting:

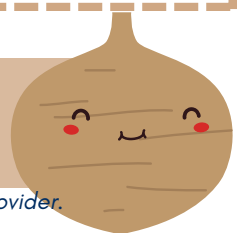
- Is it soft, chewy or crunchy?
- Is it hot or cold?
- Is it smooth or bumpy?
- Is it sweet, sour, bitter or salty?

Move:

Draw your dream garden.

- Think about all the different fruits and veggies that you have tried over the past few months—which would you grow in your garden?
- What animals, flowers, and tools do you want to have in your garden?
- What will your plants need to grow (soil, water, sun)? Can you draw the things your plants will need?

Remind children to add a mark or sticker to the brown section on the rainbow if they tried the jicama!





Jícama

Aventuras Sabrosas y Activas de Little Harvest

Adivinar:

Coloque una jícama en una bolsa o caja para crear una "caja misteriosa". Pida a cada niño que toque el objeto misterioso sin mirarlo y que luego adivine qué cree que es, antes de revelar el objeto misterioso.

Reflexionar:

Pregunte

- ¿Alguien ha probado la jícama?
- ¿Alguien ha oído hablar de ella? (Si no, ¿alguien sabe cómo se ve la jícama?)
- ¡La jícama es un tubérculo de México! ¿Alguien sabe qué es un tubérculo?

Diga

¡Sí! Un tubérculo crece bajo tierra. La raíz absorbe agua y nutrientes del suelo y, a veces, almacena alimento para la planta.

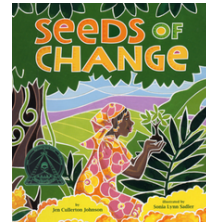
Mover:

Dibuje el jardín de sus sueños.

- Piensa en todas las frutas y verduras que has probado en los últimos meses: ¿Cuáles cultivarías en tu jardín?
- ¿Qué animales, flores y herramientas te gustaría tener en tu jardín?
- ¿Qué necesitarán tus plantas para crecer (tierra, agua, sol)? ¿Puedes dibujar lo que necesitarán tus plantas?

Leer:

- Semillas de Cambio de Jen Cullerton Johnson
- Verde es un Chile de Roseanne Greenfield Thong



Explorar:

Antes de probarla, pida a los estudiantes que investiguen la jícama. Pídeles que exploren su olor, su aspecto y su textura.

Probar:

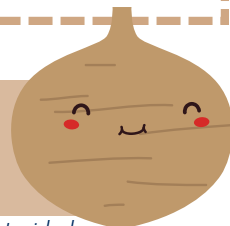
Lave bien la jícama con agua fría corriente. Pélela y córtela en rajas para un bocadillo crujiente. Sírvala con sus salsas favoritas, como hummus o salsa cremosa de aguacate.

Preguntas que deben hacer mientras están degustando:

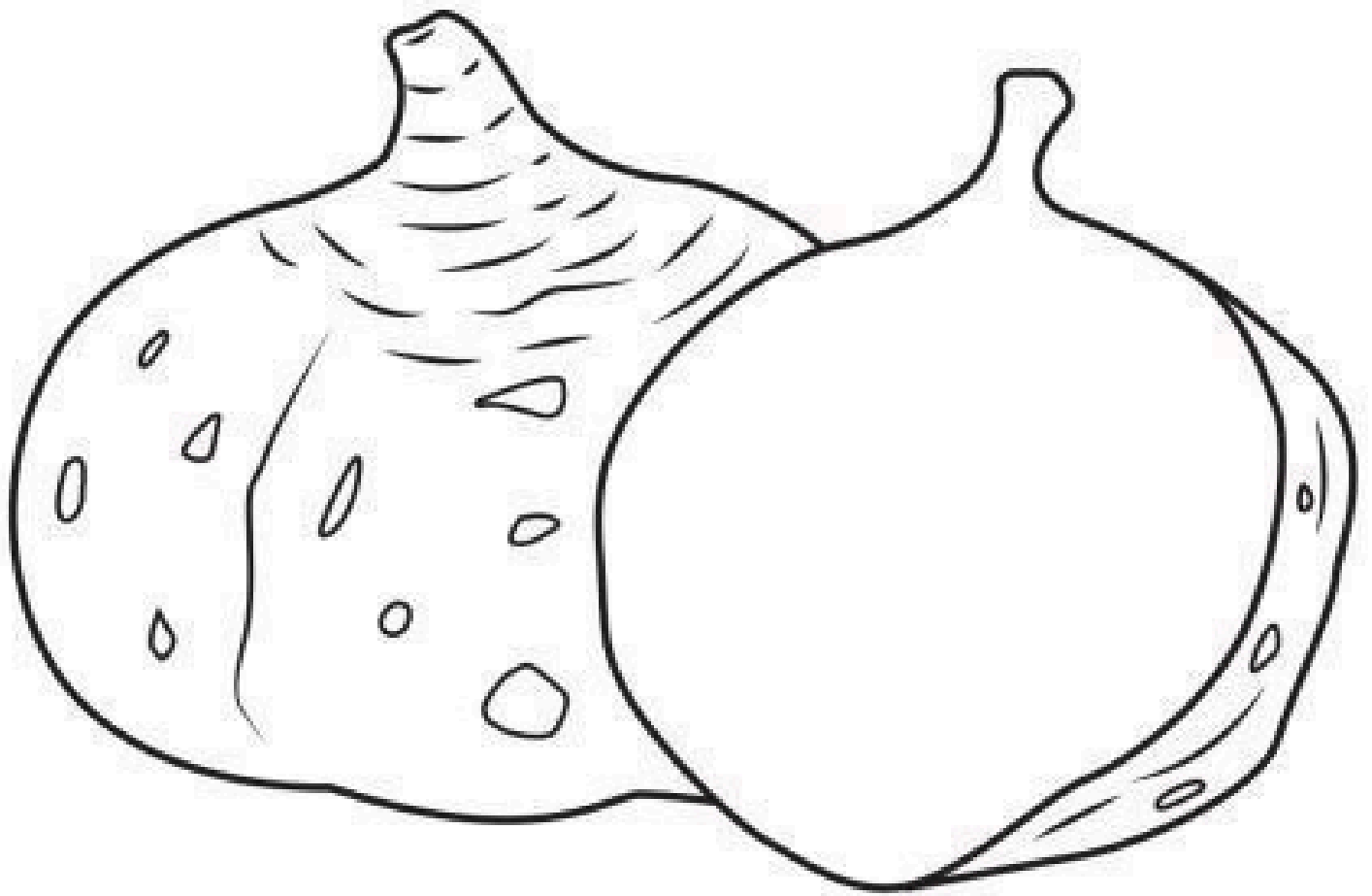
- ¿Es suave, masticable o crujiente?
- ¿Está caliente o frío?
- ¿Es suave o grumoso?
- ¿Es dulce, ácido, amargo o salado?



Recuerde a los niños que agreguen una marca o calcomanía a la sección marrón del arcoíris si probaron la jícama







JICAMA



Little Harvest Family Adventures

Let's Talk About Jicama & Bell Peppers from Local RI Farms!



Nutrition note

Did you know jicama is sometimes called the 'Mexican potato'? It's super crunchy and packed with water, making it a hydrating snack that helps keep you cool and refreshed.

At-home activities

Pretend you're a jicama root! Squat down low, then jump up high to reach for the sky as many times as you can. Then jump in place like a bouncy bell pepper, using your arms to make big, wide circles.

Tip for trying new foods

Having fun with food can help open your child's mind to trying something new. This can be as simple as introducing utensils like chopsticks or using a muffin tin to serve different foods.

Local corner

While the produce in each of your boxes was grown by a mix of New England farms and South Side Community Land Trust farmers, your boxes were organized and packed at Farm Fresh Rhode Island. Farm Fresh is a nonprofit that works to grow the local food system to be more sustainable for both farmers and eaters in the region.

The activities and newsletters featured in this program were made through a partnership between Farm Fresh and SNAP-Ed.



THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Recipe: Jicama Slaw

Ingredients

- 1 medium jicama
- 1 small green bell pepper
- 1 small carrot
- 1 small jalapeño
- ¼ tsp. salt
- ⅛ tsp. black pepper
- ½ tsp. ground mustard seed
- 1 garlic clove
- 1 tbsp. vegetable oil
- 1 tbsp. cider vinegar
- 1 tbsp. lime juice
- 1 tbsp. orange juice
- 3 tbsp. fresh cilantro

Directions

1. Wash produce. Peel jicama with a vegetable peeler. Remove seeds and veins from peppers.
2. Slice jicama and peppers, shred carrots (if they are whole), and mince cilantro.
3. In a large bowl, combine all ingredients until incorporated. Refrigerate for at least 30 minutes before serving.



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size 1/2 Cup tbsp tsp (85g)	
Amount Per Serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein < 1g	1%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14.79mg	2%
Iron 0.394mg	2%
Potassium 159mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

CACFP crediting: ½ cup of this slaw counts as ½ cup vegetables

From Cooking for Kids OK. Find more at cookingforkids.ok.gov



Aventuras Familiares de Little Harvest

¡Hablemos de jícama y pimientos de granjas locales en Rhode Island!

Nota nutricional

¿Sabía que a la jícama a veces se le llama la "papa mexicana"? Es súper crujiente y está llena de agua, lo que la convierte en una merienda hidratante que le ayuda a mantenerse fresco.



Rincón local

Los productos de cada una de sus cajas fueron cultivados por una combinación de granjas en New England y agricultores del South Side Community Land Trust, sus cajas se organizaron y empacaron en Farm Fresh Rhode Island. Farm Fresh es una organización sin fines de lucro que trabaja para impulsar el sistema alimentario local y hacerlo más sostenible tanto para los agricultores como para los consumidores de la región.

Las actividades y boletines informativos de este programa se realizaron gracias a la colaboración entre Farm Fresh y SNAP-Ed.

Actividades en casa

Imagínese que es una raíz de jícama! Agáchese y luego salte alto para alcanzar el cielo tantas veces como pueda. Luego, salte en el mismo lugar como un pimiento saltarín, usando los brazos para hacer círculos grandes y amplios.

Consejo para probar nuevos alimentos

Divertirse con la comida puede ayudar a que su hijo se anime a probar algo nuevo. Esto puede ser tan sencillo como introducir utensilios como palillos chinos o usar un molde para muffins para servir diferentes comidas.



THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Receta: Ensalada de Jícama



Ingredientes

- 1 jícama mediana
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 1 jalapeño pequeño
- ¼ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita mostaza molida
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada vinagre de sidra
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharada jugo de naranja
- 3 cucharadas cilantro fresco

Preparación

1. Lave los productos. Pele la jícama con un pelador de verduras. Retire las semillas y las venas de los pimientos.
2. Corte la jícama y los pimientos en rodajas, ralle las zanahorias (si están enteras) y pique el cilantro.
3. En un tazón grande, combine todos los ingredientes hasta que se integren. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size 1/2 Cup tbsp tsp (85g)	
Amount Per Serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein < 1g	1%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 14.79mg	2%
Iron 0.394mg	2%
Potassium 159mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Acreditación de CACFP: ½ taza de esta ensalada aporta ½ taza verduras

De Cooking for Kids OK. Encuentra más información en cookingforkids.ok.gov

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



Bell peppers growing on the plant.



Paprika is a spice. It is made from dried red peppers.

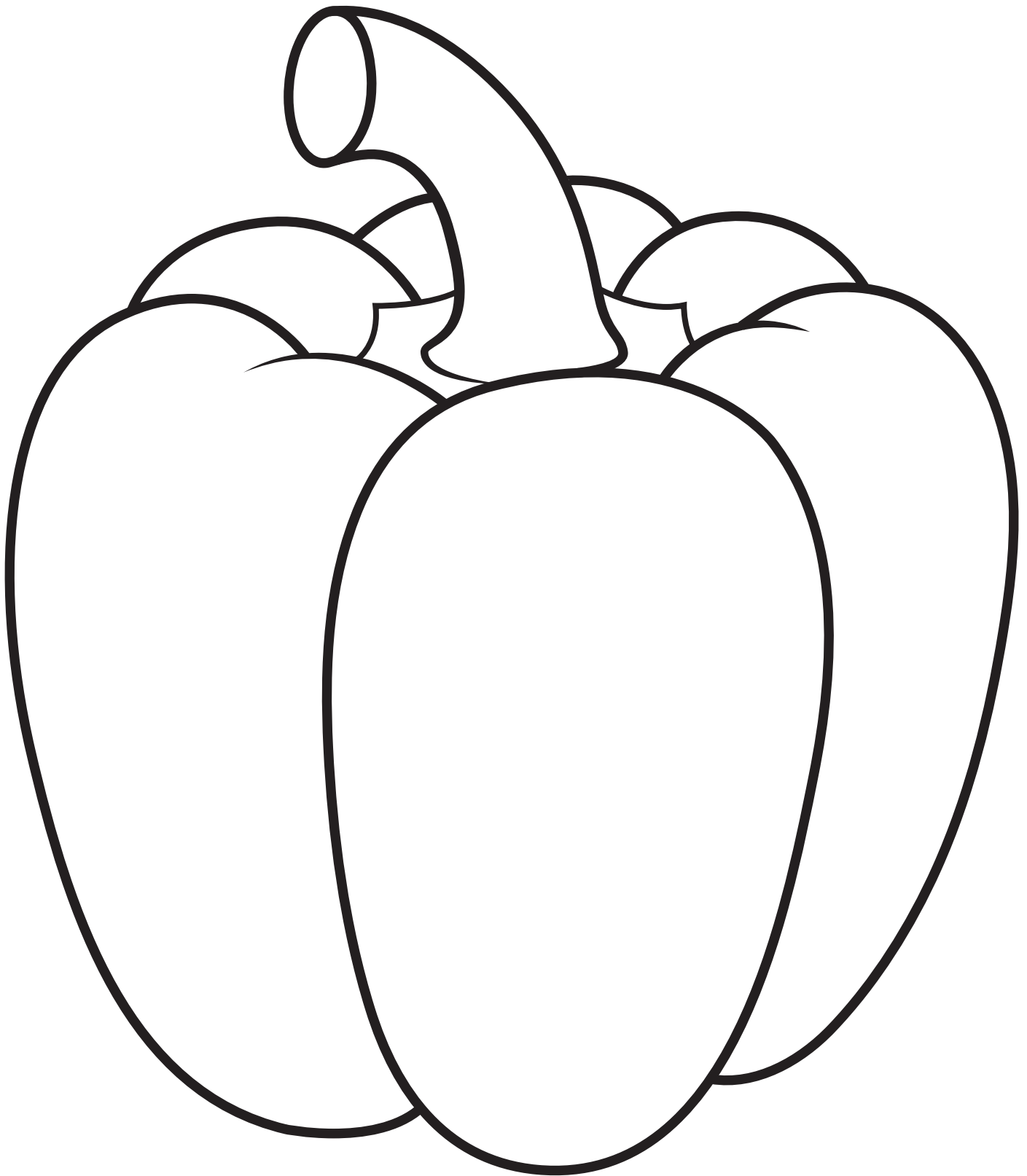


Bell peppers can be found in a variety of colors.



The inside of a bell pepper.

Bell Pepper



BELL PEPPERS



HOW DO THEY TASTE?

Bell peppers are crunchy, juicy, and mildly sweet.

HOW DO I PICK THEM?

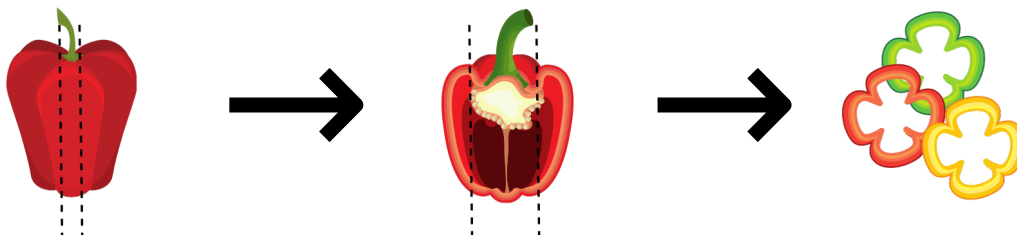
Choose a pepper with deep color and firm skin that is slightly soft when you press on it. Bell peppers are available all year round at the grocery store but can be found locally during their peak season between the months of July through October.

HOW DO I STORE THEM?

Store bell peppers in a plastic bag in a drawer in the refrigerator for up to 1-2 weeks.

HOW DO I PREPARE THEM?

1. Wash in cold water then gently dry with a towel.
2. Cut around the seeds by cutting off sides of pepper.
3. Slice or chop pepper according to recipe being used.



Visit the URI Nutrition YouTube channel to watch a video on how to cut bell peppers!

Raw bell peppers are tasty served with a **dip**, tossed in a **salad**, or added to a **sandwich**. Cooked bell peppers are tasty when **stuffed** with ground turkey and cheese, added to a **soup** or **chili**, or used as a **pizza topping**.

CREAMY RANCH DIP

Ingredients:

- 1/3 cup mayonnaise
- 1/3 cup nonfat plain yogurt
- 1/4 teaspoon dill weed
- 1/2 teaspoon celery salt
- 3 cups sliced bell peppers

Directions:

1. In a small bowl, stir together the mayonnaise, yogurt, dill, and celery salt. Blend until creamy.
2. Serve with sliced bell peppers or any other fresh vegetable.

KITCHEN TIP!

Slice up extra bell peppers into strips and freeze for later use. Keep frozen for up to 6 months.

For recipes & information about preparing healthy foods, visit web.uri.edu/SnapEd or call us at 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed



¿CÓMO ES EL SABOR?

Los pimientos son crujientes, jugosos y ligeramente dulces.

¿CÓMO LOS ELIJO?

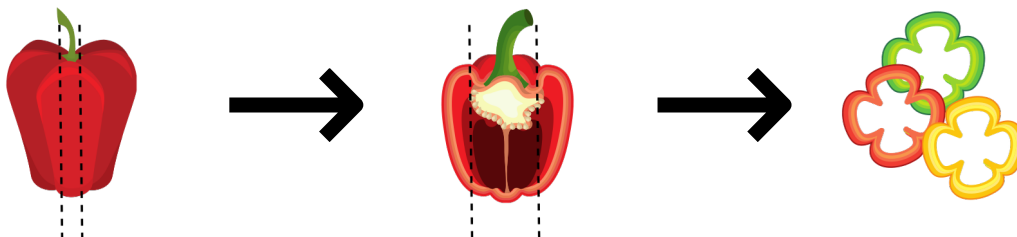
Elija un pimiento de color profundo y piel firme que sea ligeramente suave al presionarlo. Los pimientos dulces están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente durante su temporada alta entre los meses de julio a octubre.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Guarde los pimientos dulces en una bolsa de plástico en un cajón en el refrigerador por hasta 1-2 semanas.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Lave con agua fría y luego séquelo suavemente con una toalla.
2. Corte alrededor de las semillas, cortando los lados del pimiento.
3. Corte o pique el pimiento según la receta que se esté utilizando.



Visite el canal de YouTube de URI Nutrition para ver un video sobre cómo cortar pimientos dulces.

Los pimientos dulces crudos son sabrosos servido con un **dip**, mezclados en una **ensalada** o agregado a un **sándwich**. Los pimientos cocidos son sabrosos cuando se **rellenan** con pavo molido y queso, se agregan a una **sopa** o **chile**, o se usan como **aderezo de pizza**.

DIP CREMOSO ESTILO RANCH

Ingredientes:

- 1/3 taza mayonesa
- 1/3 taza yogurt natural sin grasa
- 1/4 cucharadita eneldo
- 1/2 cucharadita sal de apio
- 3 tazas de pimientos en rodajas

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogurt, el eneldo y la sal de apio. Bate hasta que quede cremoso.
2. Sirva con pimientos morrones en rodajas o cualquier otra verdura fresca.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Corte los pimientos sobrantes enteros y congélelos para usarlos más tarde. Manténgalos congelados hasta por 6 meses.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Farm-to-ECE Books

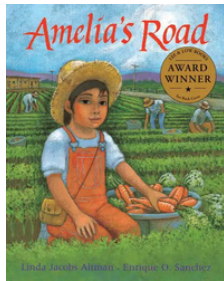
Why these books?

This Farm-to-ECE book list includes stories that introduce children to fruits, vegetables, gardening, farming, and where their food comes from. Reading about food and farms can spark curiosity and encourage children to explore and try new foods.

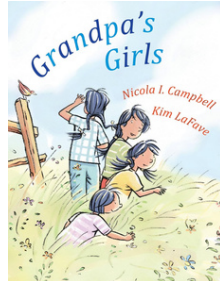
Stories About Farming



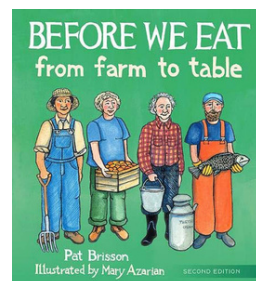
A Farmer's Life for Me
Jan Dobbins



Amelia's Road
Linda Jacobs Altman



Grandpa's Girls
Nicola I. Campbell



Before We Eat
Pat Brisson



**Yum, Apples! /
¡Deliciosas manzanas!**
Tina Athaide

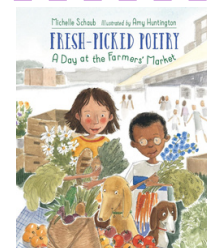
Stories About Farmers Markets



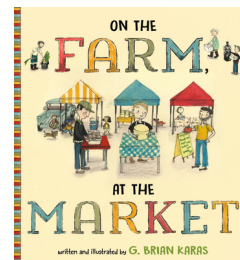
The Last Stand
Antwan Eady



**At the Farmer's
Market / En el
mercado**
Anna W. Bardaus



**Fresh-picked Poetry:
A Day At The
Farmers' Market**
Michelle Schaub

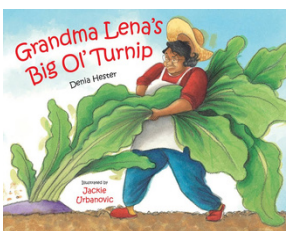


**On the Farm, at the
Market**
G. Brian Karas

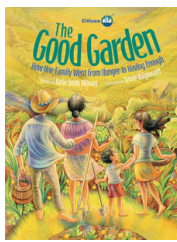


**1, 2, 3, Count With Me:
A Trip to the Farmer's
Market**
Linda Cox

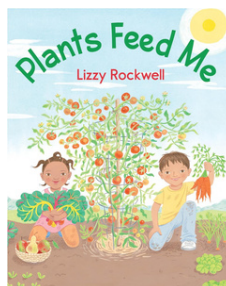
Stories About Gardening



**Grandma Lena's Big
Ol' Turnip**
Denia Lewis Hester



**The Good Garden /
Na Roça Aqui
Plantando Tudo Dá!**
Katie Smith Milway



Plants Feed Me
Lizzy Rockwell



**Hello Flower / ¡Hola,
flor!**
Uma Krishnaswami

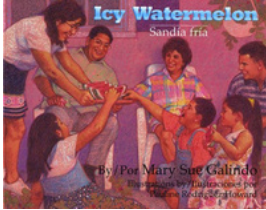


**Our Community
Garden**
Barbara Pollak



Farm-to-ECE Books

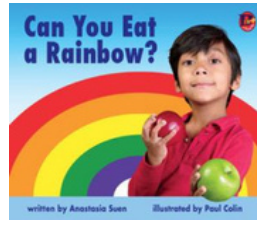
Stories About Fruits & Vegetables



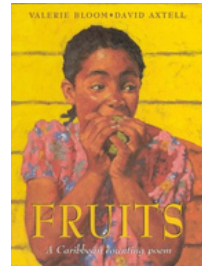
Icy Watermelon / Sandia Fria
Mary Sue Galindo



Yum! ¡Mmmm! ¡Qué Rico! Americas' Sproutings
Pat Mora



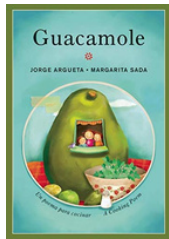
Can You Eat A Rainbow? / ¿Puedes comer el arco iris?
Anastasia Suen



Fruits: A Caribbean Counting Poem
Valerie Bloom



Green Is A Chile Pepper: A Book Of Colors
Roseanne Greenfield Thong



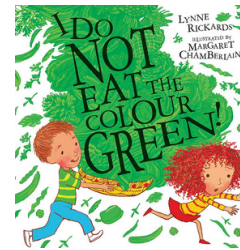
Guacamole: Un poema para cocinar / A Cooking Poem
Jorge Argueta



Juicy Peach / Durazno jugoso
Mary Dixon Lake



Rainbow Stew
Cathryn Falwell



I Do Not Eat the Colour Green!
Lynne Rickards

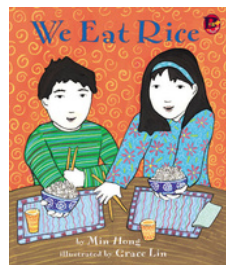


Rah, Rah, Radishes!: A Vegetable Chant
April Pulley Sayre

Stories About Food & Community



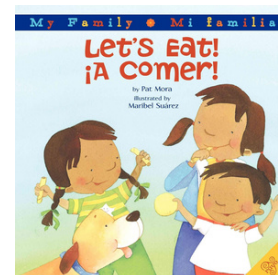
Sopa de frijoles / Bean Soup
Jorge Argueta



We eat rice / Comemos Arroz
Min Hong



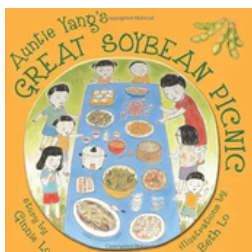
Mealtime (Toddler Tools)
Elizabeth Verdick



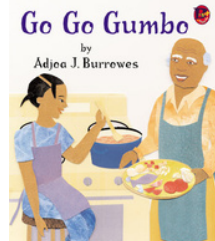
Let's Eat! ¡A Comer!
Pat Mora



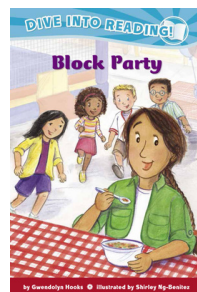
Cooking With You / Cocino Contigo
Ellen Whisenant



Auntie Yang's Great Soybean Picnic
Ginnie Lo



Go Go Gumbo / Rico, rico estofado!
Adjoa J. Burrowes



Block Party
Gwendolyn Hooks



Compost Stew: An A to Z Recipe for the Earth
Mary McKenna Siddals



The Little Composter
Jan Gerardi

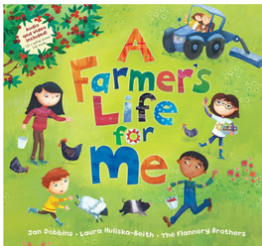


Libros de la granja al cuidado y educación temprana (Farm-to-ECE)

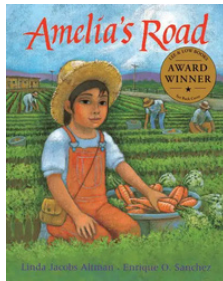
¿Por qué estos libros?

Esta lista de libros incluye cuentos que introducen a los niños a las frutas, las verduras, la jardinería, la agricultura y de dónde provienen los alimentos. Leer sobre la comida y las granjas puede despertar la curiosidad y animar a los niños a explorar y probar nuevos alimentos.

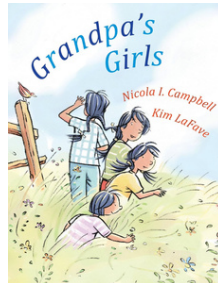
Historias sobre la agricultura



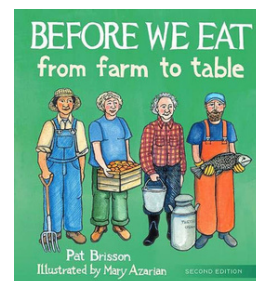
A Farmer's Life for Me
Jan Dobbins



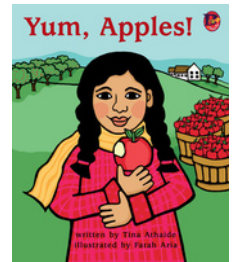
Amelia's Road
Linda Jacobs Altman



Grandpa's Girls
Nicola I. Campbell



Before We Eat
Pat Brisson



**Yum, Apples! /
¡Deliciosas manzanas!**
Tina Athaide

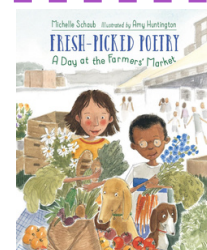
Historias sobre los mercados de agricultores



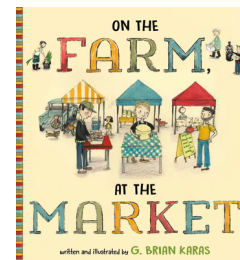
The Last Stand
Antwan Eady



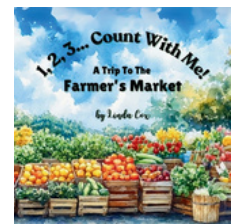
**At the Farmer's
Market / En el
mercado**
Anna W. Bardaus



**Fresh-picked Poetry:
A Day At The
Farmers' Market**
Michelle Schaub

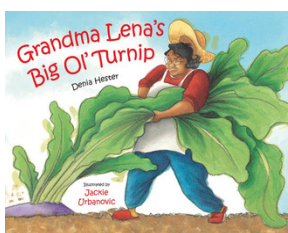


**On the Farm, at the
Market**
G. Brian Karas

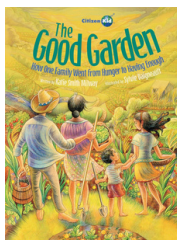


**1, 2, 3, Count With Me:
A Trip to the Farmer's
Market**
Linda Cox

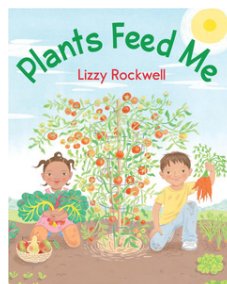
Historias sobre jardinería



**Grandma Lena's Big
Ol' Turnip**
Denia Lewis Hester



**The Good Garden /
Na Roça Aqui**
Plantando Tudo Dá!
Katie Smith Milway



Plants Feed Me
Lizzy Rockwell



**Hello Flower / ¡Hola,
flor!**
Uma Krishnaswami

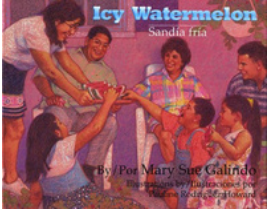


**Our Community
Garden**
Barbara Pollak



Libros de la granja al cuidado y educación temprana (Farm-to-ECE)

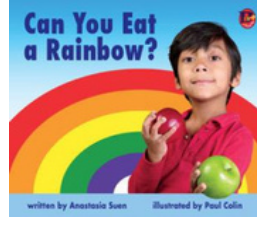
Historias sobre frutas y verduras



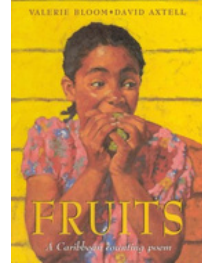
Icy Watermelon / Sandia Fria
Mary Sue Galindo



Yum! ¡Mmmm! ¡Qué Rico! Americas' Sproutings
Pat Mora



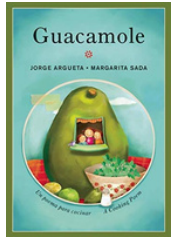
Can You Eat A Rainbow? / ¿Puedes comer el arco iris?
Anastasia Suen



Fruits: A Caribbean Counting Poem
Valerie Bloom



Green Is A Chile Pepper: A Book Of Colors
Roseanne Greenfield Thong



Guacamole: Un poema para cocinar / A Cooking Poem
Jorge Argueta



Juicy Peach / Durazno jugoso
Mary Dixon Lake



Rainbow Stew
Cathryn Falwell



I Do Not Eat the Colour Green!
Lynne Rickards

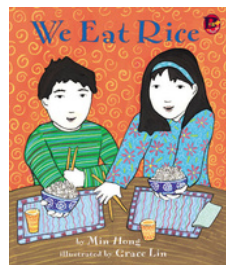


Rah, Rah, Radishes!: A Vegetable Chant
April Pulley Sayre

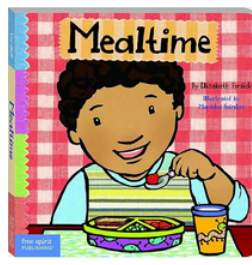
Historias sobre la comida y la comunidad



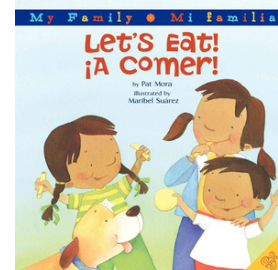
Sopa de frijoles / Bean Soup
Jorge Argueta



We eat rice / Comemos Arroz
Min Hong



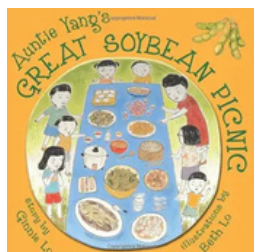
Mealtime (Toddler Tools)
Elizabeth Verdick



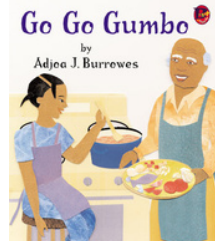
Let's Eat! ¡A Comer!
Pat Mora



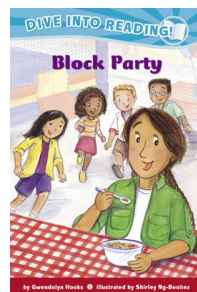
Cooking With You / Cocino Contigo
Ellen Whisenant



Auntie Yang's Great Soybean Picnic
Ginnie Lo



Go Go Gumbo / Rico, rico estofado!
Adjoa J. Burrowes



Block Party
Gwendolyn Hooks



Compost Stew: An A to Z Recipe for the Earth
Mary McKenna Siddals



The Little Composter
Jan Gerardi



Composting

Let's Learn About Composting!

What Is Composting?

Composting is nature's way of recycling. When fruit peels, vegetable scraps, leaves, and other natural materials break down, they turn into dark, rich soil called compost. Compost helps plants grow strong by giving the soil important nutrients.

Learning about composting helps children understand that food comes from the earth and can return to the earth in a helpful way. It teaches them about nature, reducing waste, caring for the environment, and how plants grow. Composting also encourages curiosity as children observe how things grow and change over time.

Try asking:

- What happens to food scraps after snack/meal time?
- Which foods can go into compost?
- How does compost help plants grow?

Below are some activities to help you introduce composting to children!



Make the Most of Compost!

by SciShow Kids

Link: https://youtu.be/Q5s4n9r-JGU?si=yT8NjXw3ujk6Q_2P

Watch this short SciShow Kids video to show children how food scraps, leaves, and other natural materials can turn into healthy soil for plants. The video introduces decomposers, compost bins, and how compost helps gardens grow.



After watching, ask:

- What is compost?
- What things went into the compost?
- What helped break the scraps down?
- Why is compost good for gardens?
- What food scraps from our classroom could we compost?

Other videos to introduce children to composting:

- Garbanzo Learns About Composting by Nature Time
 - Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KwFCLT6JbMQ>
- Save the Scraps by Bethany Stahl
 - Link: https://www.youtube.com/watch?v=-Wl3j9l_KWM

Save the Scraps

By Bethany Stahl

Summary: This story follows two children, Alex and Mateo, who are enjoying a fruit snack together. When Mateo is about to throw away the apple core and grape stems, Alex stops him and introduces him to her compost bin and her worm friend, Mr. Squiggles. Together, they discover which food scraps can be added to the compost and learn how those scraps break down into rich soil that helps grow new fruits, vegetables, and flowers.



Animated audiobook available at: https://www.youtube.com/watch?v=-Wl3j9l_KWM

Potential Questions to Ask Children:

- Before reading
 - What fruits and vegetables do you like to eat?
 - What happens to the parts we do not eat, like peels, stems, or cores?
 - Have you ever seen a worm in the soil?
- After reading
 - What was Mateo about to throw away? What does Alex show Mateo?
 - Who lives in the compost bin? What do they help do?
 - Which foods from our snacks/meals can go into a compost bin?
 - What can grow from healthy soil?

Note: These questions are meant to provide ideas and guidance. Every program is different, so feel free to tailor them to the reading comprehension/age group of your class!

Making Your Own Compost: Start a Classroom Compost Bin

Materials:

- Compost bin or large container
- Dry leaves or shredded paper
- Fruit and/or vegetable scraps
- Soil
- Water

Set up the bin:

- Use a container with a lid
- Create holes around the lid, bottom, and sides to allow airflow and oxygen



Activity Steps

1. Introduce the classroom compost bin and explain that the class will work together to turn scraps into healthy soil.
2. Show children the bin and the air holes around the lid, sides, and bottom.
3. During snack, invite children to help sort fruit and vegetable scraps.
4. Add a layer of dry leaves or shredded paper after every layer of food scraps.
5. Spray lightly with water after each layer.
6. Observe the compost together each week and discuss what has changed.

Tips for Success

- Ask children:
 - What has changed this week?
 - What smells different?
 - Which scraps belong in the compost?
 - Why does the bin need air holes?
- Connect scraps to classroom meal/snack time



Composta

¡Aprendamos sobre la composta!

¿Qué es la composta?

La composta es la forma que tiene la naturaleza de reciclar. Cuando las cáscaras de fruta, los restos de verduras, las hojas y otros desechos naturales se descomponen, se convierten en una tierra oscura y fértil llamada composta. La composta ayuda a que las plantas crezcan fuertes, ya que aporta nutrientes importantes a la tierra.

Aprender sobre la composta ayuda a los niños a entender que los alimentos vienen de la tierra y pueden regresar a la tierra de una manera útil. Les enseña sobre la naturaleza, la reducción de desperdicios, el cuidado del medio ambiente y cómo crecen las plantas. El compostaje también fomenta la curiosidad, ya que los niños pueden observar cómo las cosas crecen y cambian con el tiempo.

Intente preguntar:

- ¿Qué ocurre con las sobras de comida después de la merienda o la hora de comer?
- ¿Qué alimentos pueden ir en la composta?
- ¿Cómo ayuda la composta a que crezcan las plantas?



A continuación, encontrarán algunas actividades para ayudar a introducir la composta a los niños.

Compostaje escolar: cerrando el ciclo de los biorresiduos

Por Dirección General de Medio Ambiente

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=UVBdJ0tHgoM>

Miren este breve video para mostrarles a los niños cómo los restos de comida, las hojas y otros materiales naturales pueden convertirse en tierra saludable para las plantas. El video presenta la composta, qué ayuda a descomponer los materiales y cómo la composta ayuda a que los jardines crezcan.



Después de ver el video, pregunten:

- ¿Qué es la composta?
- ¿Qué cosas se pusieron en la composta?
- ¿Qué ayudó a descomponer los residuos?
- ¿Por qué la composta es buena para los jardines?
- ¿Qué residuos de comida de nuestra clase podríamos usar para composta?

Otros videos para introducir a los niños al compostaje:

- Cómo se hace el compost explicado para niños por CNTV Infantil
 - Enlace: <https://youtu.be/MEhD--BWwyc?si=YGVIDoUZnNbVZGnb>
- ¿Qué es la composta? | Aprende a hacer composta por FUNtasticGames4Kids
 - Enlace: https://youtu.be/TFidMx5X5UY?si=TYPv2_-5PALyZfFN

Caillou: La magia del compost

Por Sarah Margaret Johanson

Resumen: En esta historia, Caillou visita a su abuela y aprende sobre la composta. Al mezclar restos de frutas y verduras, pasto y otros materiales naturales, su abuela crea alimento para las plantas que ayuda a que el jardín crezca. Inspirado por lo que aprende, Caillou decide intentar hacer composta en casa y descubre cómo los restos de comida pueden transformarse en nutrientes que ayudan a las plantas a crecer.



Posibles preguntas para hacerles a los niños:

- Before reading
 - What fruits and vegetables do you like to eat?
 - What happens to the parts we do not eat, like peels, stems, or cores?
 - Have you ever seen a worm in the soil?
- After reading
 - ¿Qué aprendió Caillou de su abuela?
 - ¿Qué cosas pusieron en la composta?
 - ¿Qué restos de comida de nuestro salón podrían ir en la composta?
 - ¿Qué cosas pueden crecer en una tierra rica en nutrientes?

Nota: Estas preguntas están pensadas para brindar ideas y orientación. Cada programa es diferente, así que siéntanse en la libertad de adaptarlas al nivel de comprensión lectora y la edad de su clase

Cómo hacer tu propia composta: Comenzar una compostera en el aula

Materiales:

- Compostera o recipiente grande
- Hojas secas o tiras de papel
- Restos de frutas y/o verduras
- Tierra
- Agua

Preparación de la compostera

- Usen un recipiente con tapa
- Hagan agujeros alrededor de la tapa, el fondo y los lados para permitir la circulación de aire y oxígeno



Instrucciones

1. Presenten la compostera del salón y expliquen que la clase trabajará junta para convertir los restos de comida en abono natural
2. Muéstrenles a los niños el recipiente y los agujeros de aire alrededor de la tapa, los lados y el fondo.
3. Durante la merienda, inviten a los niños a ayudar a separar los restos de frutas y verduras.
4. Añadan una capa de hojas secas o papel triturado después de cada capa de restos de comida.
5. Rocíen un poco de agua después de cada capa.
6. Observen la composta juntos cada semana y conversen sobre lo que ha cambiado.

Consejos

- Pregúnten a los niños:
 - ¿Qué ha cambiado esta semana?
 - ¿Qué huele diferente?
 - ¿Qué restos deben ir en la composta?
 - ¿Por qué la compostera necesita agujeros de aire?
- Conecte los restos de comida con la hora de la comida/merienda

Additional Coloring Pages

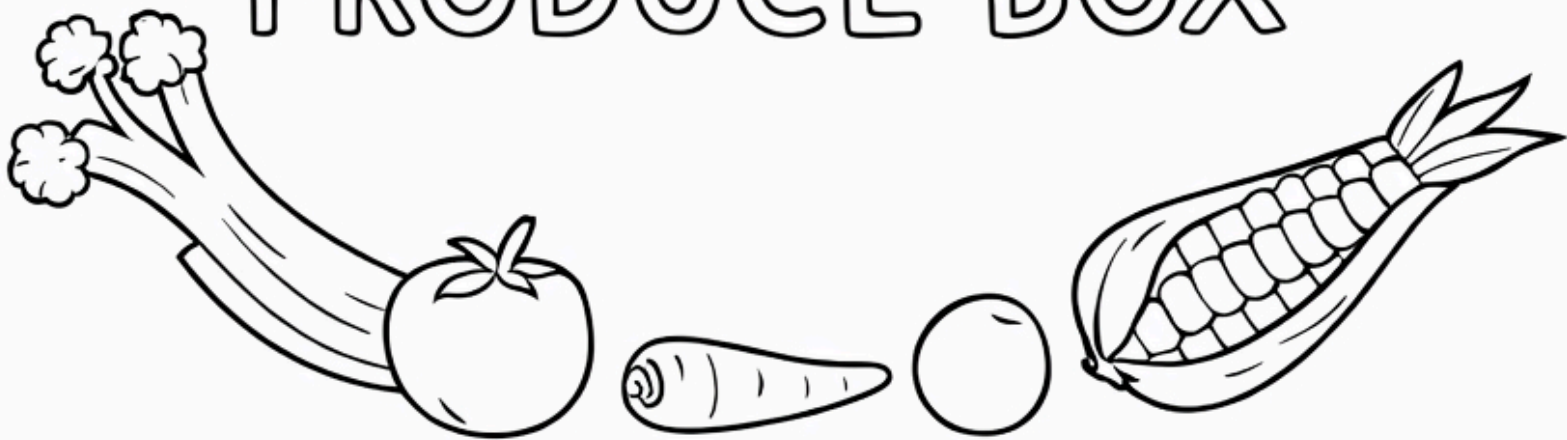




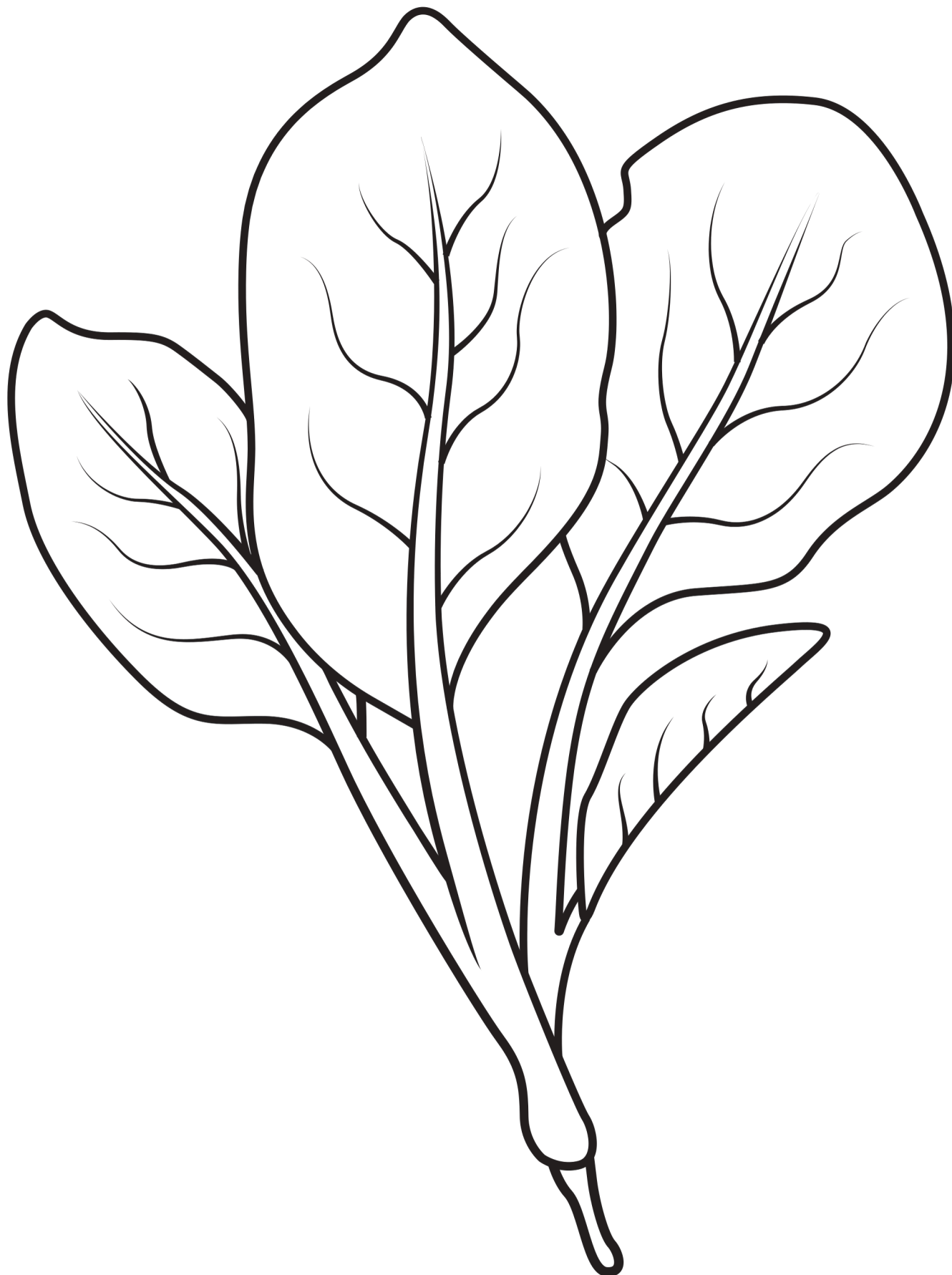
Little

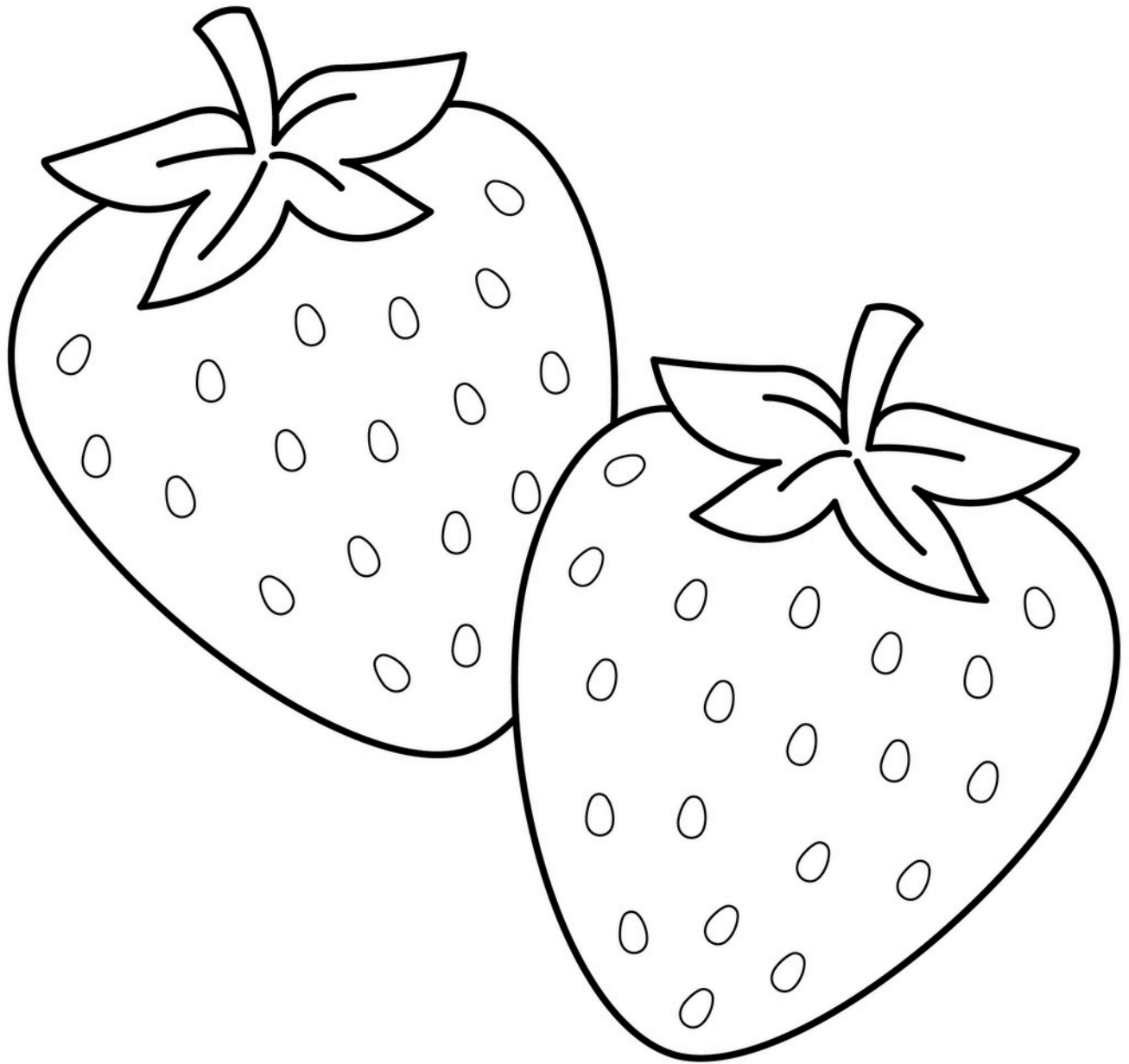
HARVEST

PRODUCE BOX

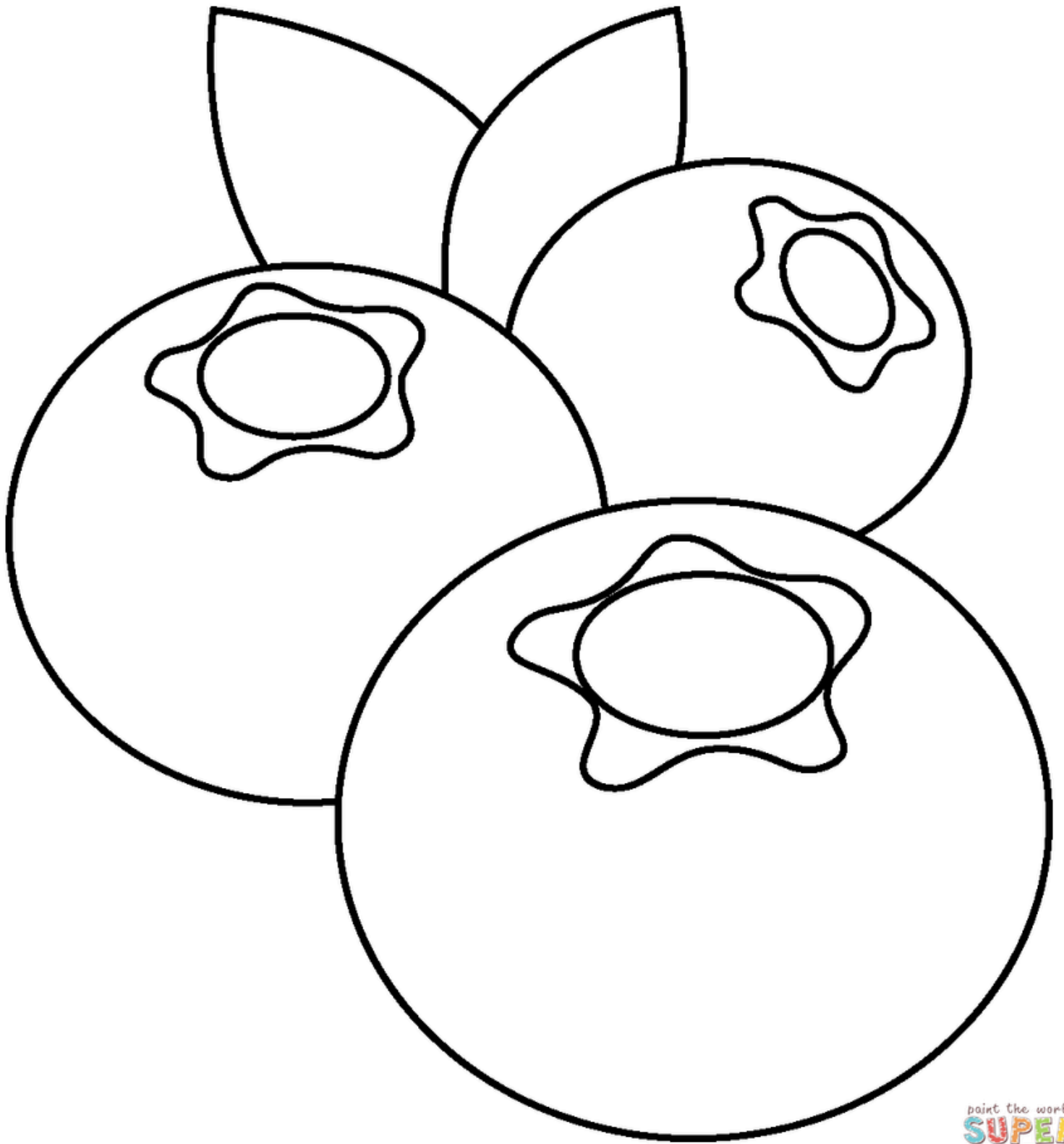


Spinach

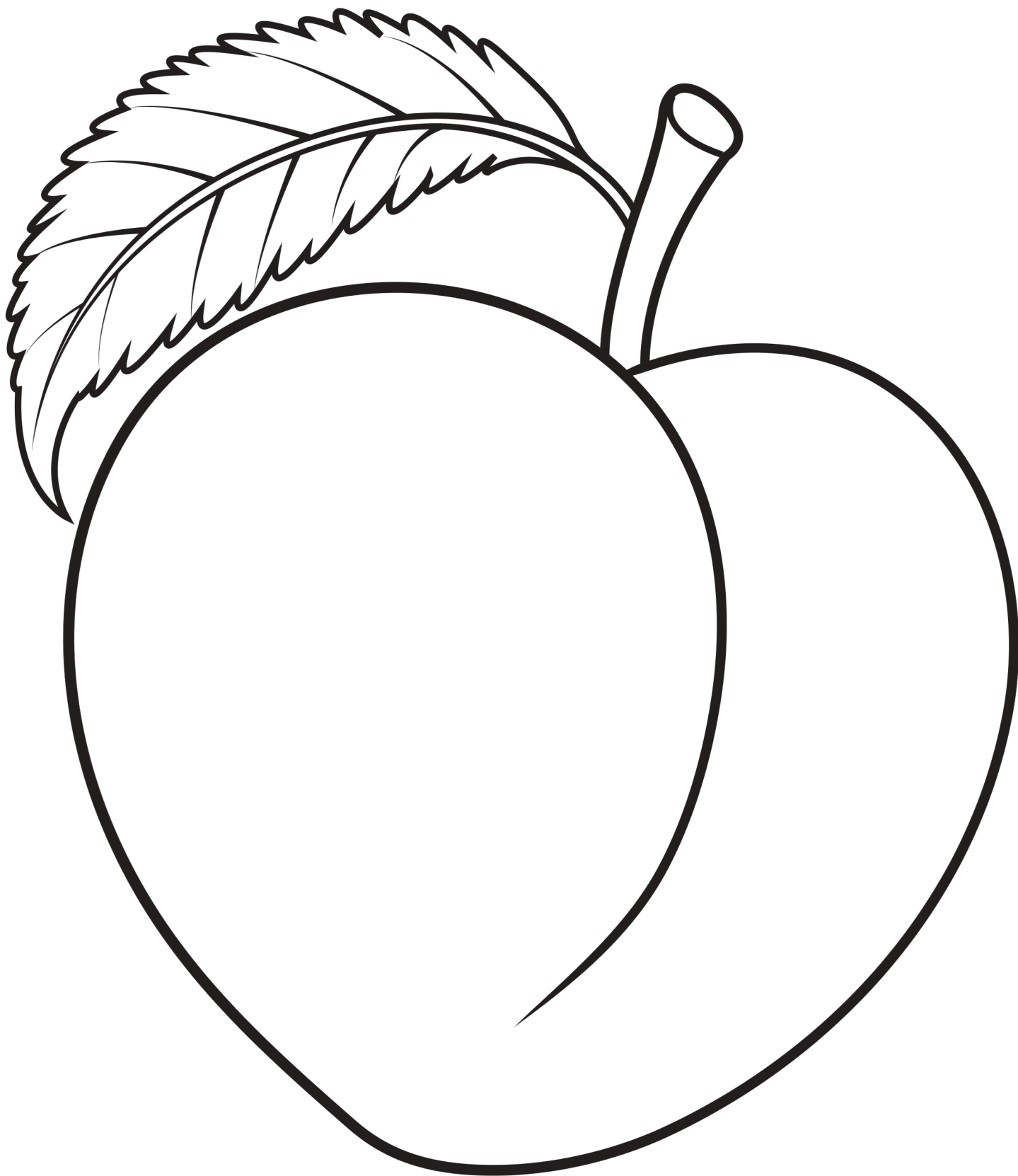




Strawberry



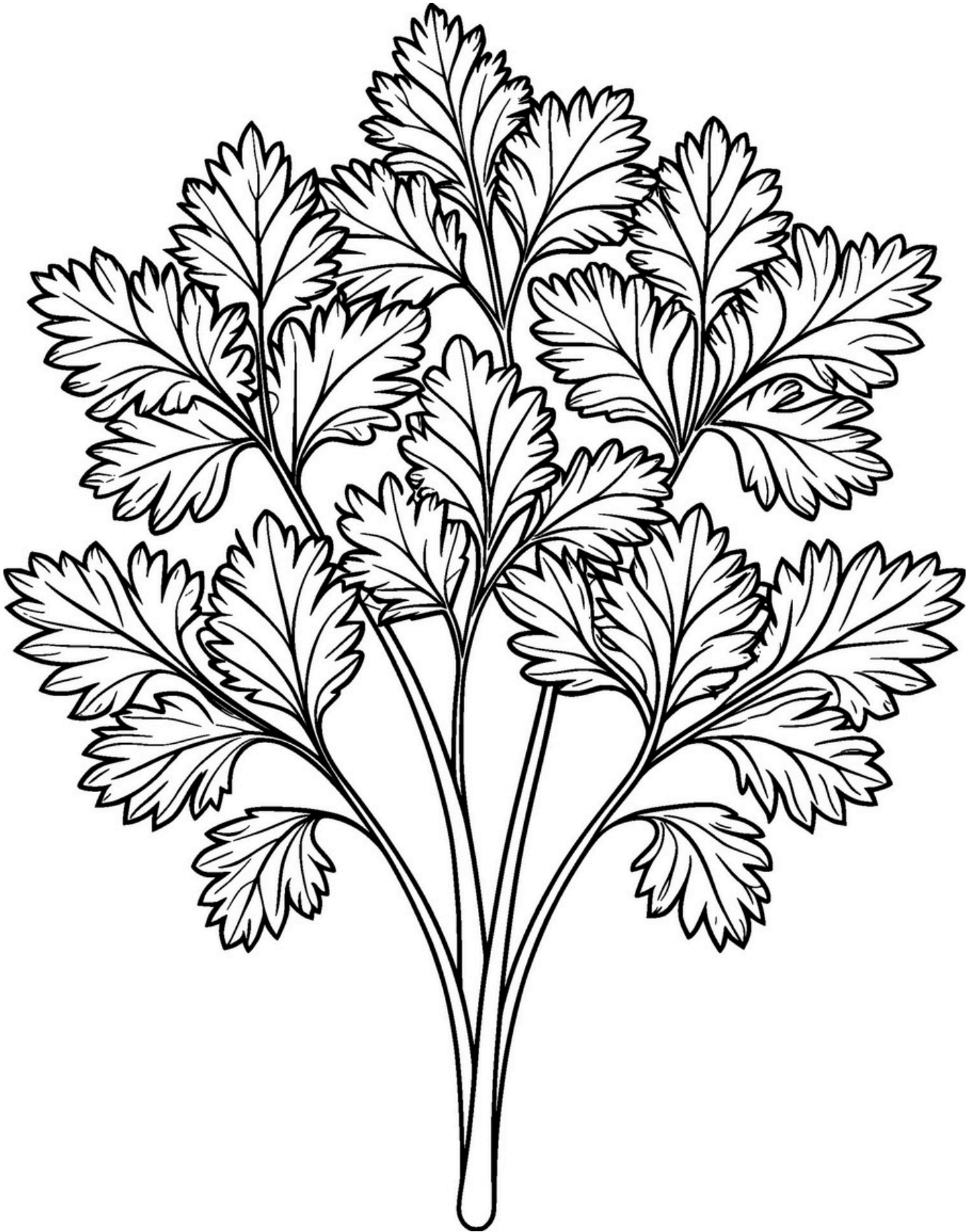
Peach



Lemon Verbena



Cilantro



Thank you for taking part in Little Harvest!



¡Gracias por participar en Little Harvest!

