

Vegetable Variety

Stage	Preparation
Barrier	General education
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Expose to a variety of vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• <i>No More Vegetables</i> by Nicole Rubel• Vegetable poster• Ruthie's Vegetables Activity (take-home card)• Recipes <p><u>For mystery boxes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 3 shoe boxes• 3 towels or cloths to cover boxes• 3 vegetables from the story such as:<ul style="list-style-type: none">-Fresh carrot with head-Ear of fresh corn-Cherry tomato <p><u>For vegetable lottery and tasting:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Vegetables for tasting such as:<ul style="list-style-type: none">-Carrot sticks (lightly cooked)-Cooked peas-Cherry tomatoes• A little cloth bag or a sock• Pieces of paper with names of vegetables available for tasting written on them
Introduction	Today we are going to talk about eating different kinds of vegetables. <i>Questions to ask the children</i> <ul style="list-style-type: none">• Can anyone name a vegetable?• What is your favorite vegetable?
Imagination activity	- Imagine if there was only one kind of vegetable. <i>Ask one or two children to name their favorite vegetables then —</i> <ul style="list-style-type: none">- What if that was the only kind of vegetable your mom gave you?- You would have (<u>vegetable's name</u>) for lunch, for dinner and maybe for snack. No (<u>another vegetable's name</u>).- Would you like that?

Story time
[Consider skipping some pages, especially for younger children]

Tell the children you are going to read them a book about a little girl called Ruthie who learned to eat many different kinds of vegetables. Show the children the book and ask questions such as:

- What does Ruthie have on her plate?

As you read, show the children the pictures in the book and ask them questions such as:

- What does Ruthie dream about?
- What vegetables did Ruthie see in her dream?
- Who has seen a vegetable garden before? Where?
- Who has planted vegetables before? Which vegetables?

Clinic activities

[Choose one]

Mystery boxes

1. Place vegetables in shoe boxes (one per box) covered with cloth.
2. Have children reach in to feel the vegetable then guess what it is.

Vegetable lottery and food tasting

1. Prepare samples of different vegetables for tasting.
2. Have each child draw out the name of a vegetable from a bag or sock with their eyes closed.
3. The child then gets to taste a sample of the vegetable he/she drew from the bag.

Take-home activity

Distribute and explain the take-home goal card to the caregivers and children. Offer recipes.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Variedad de verduras

Etapa	Preparación
Obstáculo	Educación general
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">Exponer a una variedad de verduras
Materiales	<ul style="list-style-type: none">Libro: <i>No Más Verduras</i> por Nicole RubelAfiche de verdurasTarjeta para la casaRecetas <p><u>Cajas misteriosas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">3 cajas de zapatos3 toallas o pedazos de tela para cubrir las cajas3 verduras del cuento tales como:<ul style="list-style-type: none">-Zanahoria fresca-Elote-Tomate tipo cherry <p><u>Para la lotería de verduras y probar:</u></p> <ul style="list-style-type: none">Verduras para probar como:<ul style="list-style-type: none">-Palitos de zanahoria (levemente cocidos)-Chícharos cocidos-Tomates tipo cherryUna bolsita de tela o un calcetínPedazos de papel con el nombre de las verduras disponibles para probar escritos en ellos
Introducción	<p>Hoy vamos a hablar sobre comer diferentes tipos de verduras.</p> <p><i>Preguntas para los niños</i></p> <ul style="list-style-type: none">¿Alguien puede nombrar una verdura?¿Cuál es tu verdura favorita? <p>- Imagínate que solo existiera un tipo de verdura, por ejemplo zanahorias.</p> <p>- ¿Qué tal si este fuera el único tipo de verdura que tu mamá te ofrece?</p> <p>- Comerías zanahorias en el almuerzo y en la cena. No (<u>nombre de otra verdura</u>).</p> <p>- ¿Te gustaría eso?</p>
Actividad de imaginación	

Hora de cuentos	<p><i>Dígale a los niños que le vas a leer un libro de una niña llamada Ruthie, que aprendió a comer muchos tipos de verduras. Muestre el libro y haga preguntas como:</i></p> <ul style="list-style-type: none">¿Qué tiene Ruthie en su plato? <p><i>Mientras lee el cuento muéstrele los dibujos a los niños y haga preguntas como:</i></p> <ul style="list-style-type: none">¿De qué tuvo un sueño Ruthie?¿Qué verduras viste en el sueño de Ruthie?¿Quién ha visto un jardín de verduras antes? ¿Dónde?¿Quién ha sembrado verduras antes? ¿Cuáles?
Actividades para la clínica	<p><u>Cajas Misteriosas</u></p> <ol style="list-style-type: none">Coloque una verdura por caja y cobra con la toalla.Haga que los niños toquen y adivinen cual es la verdura. <p><u>Lotería de verduras y probando</u></p> <ol style="list-style-type: none">Prepare muestras de diferentes verduras para probar.Haga que los niños saquen un papel con nombre de verdura con los ojos cerrados.Los niños deben probar la verdura que está escrita en el papel que eligieron.
Actividad para la casa	<p><i>Distribuya y explique la tarjeta para la casa con los niños y la persona que lo cuida. Provea estampillas de estrella para los niños o dígame que dibujen una estrella al lado de la verdura que han comido.</i></p>

Place refrigerator magnet here

Ruthie's Vegetables Activity

Each time you eat one of the vegetables that was planted in Ruthie's garden, place a star by the vegetable on this card

Place ★s here

Carrot



nrttech.com

Peas



nrttech.com

Cherry tomato



nrttech.com

Lettuce



nrttech.com

Bell pepper



nrttech.com

Goal:

Eat each of Ruthie's vegetables at least once before your next visit.

Place refrigerator magnet here

Ruthie's Vegetables Activity

Each time you eat one of the vegetables that was planted in Ruthie's garden, place a star by the vegetable on this card

Place ★s here

Carrot



nrttech.com

Peas



nrttech.com

Cherry tomato



nrttech.com

Lettuce



nrttech.com

Bell pepper



nrttech.com

Goal:

Eat each of Ruthie's vegetables at least once before your next visit.

Place refrigerator magnet here

Ruthie's Vegetables Activity

Each time you eat one of the vegetables that was planted in Ruthie's garden, place a star by the vegetable on this card

Place ★s here

Carrot



nrttech.com

Peas



nrttech.com

Cherry tomato



nrttech.com

Lettuce



nrttech.com

Bell pepper



nrttech.com

Goal:

Eat each of Ruthie's vegetables at least once before your next visit.

Coloque un imán para el refrigerador aquí

Coloque un imán para el refrigerador aquí

Coloque un imán para el refrigerador aquí

Las Verduras del Jardín de Ruthie

Coloca una estrella al lado de la verdura del jardín de Ruthie, cada vez que las comas.

Coloca las ★s aquí

Zanahorias



Chícharos



Tomate tipo cherry



Lechuga



Pimiento morron



Meta:

Come todas las verduras del jardín de Ruthie por lo menos una vez cada una antes de tu próxima visita.

Las Verduras del Jardín de Ruthie

Coloca una estrella al lado de la verdura del jardín de Ruthie, cada vez que las comas.

Coloca las ★s aquí

Zanahorias



Chícharos



Tomate tipo cherry



Lechuga



Pimiento morron



Meta:

Come todas las verduras del jardín de Ruthie por lo menos una vez cada una antes de tu próxima visita.

Las Verduras del Jardín de Ruthie

Coloca una estrella al lado de la verdura del jardín de Ruthie, cada vez que las comas.

Coloca las ★s aquí

Zanahorias



Chícharos



Tomate tipo cherry



Lechuga



Pimiento morron



Meta:

Come todas las verduras del jardín de Ruthie por lo menos una vez cada una antes de tu próxima visita.



Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

Makes 6 servings



Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

Makes 6 servings



Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low fat cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

Makes 6 servings



Crustless Spinach Pie

- ¼ cup butter or margarine
- 3 eggs
- 1 cup flour
- 1 cup low fat milk
- 1/8 tsp. garlic powder or ¼ tsp. fresh minced garlic
- 1 tsp. baking powder
- 12 oz. shredded low cheese (cheddar or mozzarella)
- 4 cups fresh washed and chopped spinach

1. Preheat oven to 350°.
2. Melt butter or margarine in a 9" x 13" pan.
3. Beat eggs well. Add flour, milk, garlic powder and baking powder.
4. Stir in cheese and spinach and pour mixture into the pan.
5. Bake for 35 minutes or until lightly browned.

Makes 6 servings



Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

Rinde 4-6 porciones



Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

Rinde 4-6 porciones



Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

Rinde 4-6 porciones



Espinaca Con Arroz

- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 3 cucharadas de margarina
- 2 libras (32 oz.) de espinaca congelada y picada
- 4 huevos, batidos
- 4 tazas de arroz marrón o blanco cocidas
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1½ tazas de queso bajo en grasa, rallado
- 2 cucharadas de salsa soya

1. Coloque las cebollas, ajo y margarina en un sartén a fuego medio y cocine hasta que estén tiernas.
2. Añada la espinaca y cocine por 2 minutos.
3. Añada la mezcla de espinacas al resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. Coloque la mezcla en un envase de cristal para el horno que este engrasado y cubra.
5. Cocine a 350 grados 35 minutos.

Rinde 4-6 porciones



Carrot Bread

1½ cups flour
1 tsp. baking soda
1½ tsp. cinnamon
2 eggs
¾ cup sugar
½ cup oil
1 cup carrots, cooked and
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



Carrot Bread

1½ cups flour
1 tsp. baking soda
1½ tsp. cinnamon
2 eggs
¾ cup sugar
½ cup oil
1 cup carrots, cooked and
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



Carrot Bread

1½ cups flour
1 tsp. baking soda
1½ tsp. cinnamon
2 eggs
¾ cup sugar
½ cup oil
1 cup carrots, cooked and
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55–60 minutes.



Carrot Bread

1½ cups flour
1 tsp. baking soda
1½ tsp. cinnamon
2 eggs
¾ cup sugar
½ cup oil
1 cup carrots, cooked and
mashed

1. Preheat oven to 350°.
2. Combine flour, baking soda and cinnamon in a bowl.
3. Beat eggs, and mix in sugar, oil and carrots.
4. Gradually mix the flour mixture in with the carrot mixture.
5. Pour into a greased 9 x 5" inch loaf pan and bake for 55– 60 minutes.



Pan de Zanahoria

1-½ taza de harina
1 tsp. bicarbonato de soda
1 ½ tsp. canela
2 huevos
¾ taza de azúcar
½ taza de aceite
1 taza de zanahorias, cocidas
y machucadas

1. Pre caliente el horno a 350°.
2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



Pan de Zanahoria

1-½ taza de harina
1 tsp. bicarbonato de soda
1 ½ tsp. canela
2 huevos
¾ taza de azúcar
½ taza de aceite
1 taza de zanahorias, cocidas
y machucadas

1. Pre caliente el horno a 350°.
2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



Pan de Zanahoria

1-½ taza de harina
1 tsp. bicarbonato de soda
1 ½ tsp. canela
2 huevos
¾ taza de azúcar
½ taza de aceite
1 taza de zanahorias, cocidas
y machucadas

1. Pre caliente el horno a 350°.
2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



Pan de Zanahoria

1-½ taza de harina
1 tsp. bicarbonato de soda
1 ½ tsp. canela
2 huevos
¾ taza de azúcar
½ taza de aceite
1 taza de zanahorias, cocidas
y machucadas

1. Pre caliente el horno a 350°.
2. Combine la harina, el bicarbonato de soda y la canela en un plato hondo.
3. Bata los huevos, y agregue la azúcar, el aceite y las zanahorias.
4. Gradualmente mezcle la mezcla de harina con la mezcla de zanahorias.
5. Coloque en un molde de 9 x 5” pulgadas y cocine por 55–60 minutos.



Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

Makes 4 servings

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

Makes 4 servings

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

Makes 4 servings

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



Tuna Pea Wiggle

- 1 can tuna fish (packed in water)
- 1 cup peas, cooked
- 4 pieces of whole wheat toast

White sauce:

- 2 Tbsp. butter or margarine
- 4 Tbsp. flour
- ¼ tsp. pepper
- 2 cups low fat milk

Makes 4 servings

1. Melt butter or margarine over low heat.
2. Add flour and pepper and stir until blended. Remove from heat.
3. Gradually stir in milk and return to heat. Cook, stirring constantly, until thick and smooth.
4. Drain tuna fish, mix into white sauce and add peas.
5. Cook over low heat for 5 minutes. Serve over toast or crackers.



Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)
1 taza de chícharos cocidos
4 pedazos de pan integral
tostado

Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o
margarina
4 Tbsp. harina
¼ tsp. pimienta
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

Rinde 4 porciones



Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)
1 taza de chícharos cocidos
4 pedazos de pan integral
tostado

Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o
margarina
4 Tbsp. harina
¼ tsp. pimienta
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

Rinde 4 porciones



Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)
1 taza de chícharos cocidos
4 pedazos de pan integral
tostado

Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o
margarina
4 Tbsp. harina
¼ tsp. pimienta
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

Rinde 4 porciones



Chícharos y Atún

1 lata atún (enlatado en agua)
1 taza de chícharos cocidos
4 pedazos de pan integral
tostado

Salsa blanca:

2 Tbsp. mantequilla o
margarina
4 Tbsp. harina
¼ tsp. pimienta
2 tazas leche baja en grasa

1. Derrita la mantequilla o margarina a fuego lento.
2. Añada la harina y la pimienta y mezcle bien. Remueva de la hornilla.
3. Gradualmente vierta la leche y vuelva a poner en la hornilla. Cocine, agitando constantemente, hasta que este suave y espeso.
4. Escorra el atún y agréguelo a la salsa blanca y añada los chícharos
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva sobre las tostadas.

Rinde 4 porciones