

Family Letter

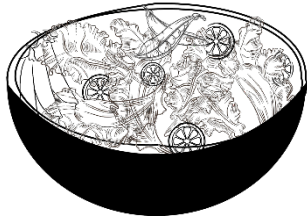
Grow a Vegetable



Lettuce Roll

Children enjoy helping in the kitchen. When children help prepare foods, they are more likely to try them. Butter knives and plastic knives provide a safe way for children to cut fruits and vegetables. Rinsing fruits and vegetables is another fun and safe activity for children. How might your child help prepare foods at home?

Garden Salad



Ingredients:

- 1 head romaine lettuce or butter lettuce (washed and patted dry)
- tomatoes (diced)
- green onions (finely diced)
- radishes (thinly sliced)
- low-fat salad dressing

Directions:

1. Everyone washes hands.
2. Place chopped vegetables inside lettuce leaf.
3. Roll the leaf.
4. Dip in dressing and enjoy.

**Feel free to adjust ingredients depending on allergies and preferences.*

For more information on scrap gardening (link in English):



Many scraps from vegetables can be planted and will produce an edible product. Simply plant them in soil or put them in water and place them in a sunny window; you can also plant them outdoors in a garden or pot.

- Plant these bottoms: green onion, romaine lettuce, and celery.
- Plant these tops to regrow the leaves which are edible: carrot, parsnip, beet, and turnip.
- Place herb leaves like basil and cilantro in water to grow new plants.



Gardening Tips

Did you know children who garden are more likely to try the foods they grow?
★SNAP benefits can be used to purchase food producing seeds (link in English):

<https://www.snapgardens.org/snap-participant/>

- You don't need a large yard to garden! Small pots on patios or decks can be great places to grow some favorite vegetables.
- These are large seeds which are good for little hands: peas, beans, nasturtiums (flower and stems are edible), sunflowers, and squash.
- Small seeds can be mixed with sand in a cup and sprinkled on soil.
- These plants grow well in pots: tomatoes, herbs, peas, squash, lettuce and salad greens, arugula, hot and sweet peppers, cucumber, radish and eggplant.

Scan the QR code to learn more about gardening with children (link in English):





Barco de lechuga

Los niños disfrutan ayudando en la cocina. Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, es más probable que los prueben. Los cuchillos para mantequilla y los cuchillos de plástico son una forma segura para que los niños corten frutas y vegetales. Enjuagar las frutas y verduras es otra actividad divertida y segura para los niños. ¿Cómo podría su hijo(a) ayudar a preparar los alimentos en casa?

Ensalada del Jardín



Ingredientes:

- 1 Cabeza de lechuga romana, o lechuga de mantequilla
- Tomates (picados)
- Cebollas de rabo (finamente picadas)
- Rábanos (en rebanadas delgadas)
- Aderezo para ensaladas bajo en grasa

Instrucciones:

1. Todos se lavan las manos
2. Ponga todos los vegetales picados dentro de la hoja de lechuga
3. Enrolle la hoja
4. Sumerja en el aderezo y disfruten

**Ajuste los ingredients dependiendo en sus preferencias y alergias*

Para mas información acerca de plantar restos de vegetales (enlace en Inglés):



Muchos restos vegetales pueden ser plantados y producirán vegetales comestibles. Simplemente plántelos en tierra y colóquelos en una ventana soleada. También los puede plantar afuera en el jardín o en una maceta.

- Plante la parte de abajo de estos vegetales: cebolla verde, lechuga romana, apio.
- Plante la parte de arriba de estos vegetales para que crezcan las hojas verdes que son comestibles: zanahoria, chirivía, betabel, y nabo.
- Ponga hojas de hierbas como albahaca y cilantro en agua para cultivar nuevas plantas.



Ideas para jardinería

Sabía usted que es mas probable que los niños que cultivan un jardín quieran probar los alimentos que cultivan?

★Beneficios del programa de SNAP pueden ser usados para comprar semillas que producirán comida (enlace en Inglés):

<https://www.snapgardens.org/snap-participant/>

- Estas son semillas grandes, que son buenas con manos pequeñas: chícharos, frijoles, beans, capuchinas (la flor y los tallos son comestibles), y calabazas.
- Semillas pequeñas pueden ser mezcladas con arena en una taza y esparcidas encima de tierra para sembrar.
- Estas plantas crecen bien en macetas: tomates, hierbas, chícharos, calabazas, lechuga y hojas verdes para ensalada, rúcula, chiles picantes y pimientos, pepinos, rábanos y berenjena.

Escaneé el código QR para aprender más sobre jardinería con niños (enlace en Inglés):

