

AT THE FARMER'S MARKET FAMILY FUN DAYS

TIPS FOR BOOK DISTRIBUTION & READ-ALOUD EVENTS WITH CHILDREN AND FAMILIES

Good nutrition is essential for brain development. So are activities like talking, reading, and singing. Books like *At the Farmer's Market* are the perfect way to promote both at the same time. It was written to help children learn about healthy foods and offer parents fun ways to talk about them while shopping. This tip sheet will help you guide families to use the book in promoting healthy practices for the brain and body!



PLAN YOUR EVENT

1. Choose a time and place.
2. Invite families.
3. Schedule your program, including a read-aloud and a hands-on activity.
4. Set up your space with any props, healthy snacks, giveaways, or handouts.

ON THE DAY OF YOUR EVENT

Introduce the Book

Display the book. Share that books can get babies and toddlers excited about healthy eating by

- Exposing them to a variety of nutritious foods;
- Sparking interest in how foods grow and where they come from;
- Offering examples of healthy cooking and family mealtimes.

Read Aloud

Read the book aloud to model the best ways to use it with children. Have families follow in their copy or use a projector.

- Read with enthusiasm. Ask children open-ended questions as you go.
- Talk about the season and a few common and less common foods on each page.
- **Reading with infants:** Point to a food. Excitedly talk about its name, color, shape, taste, and whether it's a fruit or vegetable.
- **Reading with toddlers:** Point to a food. Ask questions, such as *What's that? What color is it? What do you think it will taste like? Which one do you want to try?*
- After you finish, use the illustrations to tell your own story, such as one about a time *you* went to the farmer's market or store!

Activity Time

After reading, share an activity. Divide large groups into infants and toddlers, or smaller, manageable groups.

Supplies: a paper bag, a few fruits and vegetables from the read-aloud

Note: Avoid allergens (such as strawberries) or choking hazards (such as whole grapes). Let caregivers know which foods will be used before you start.

For toddlers: Place a food in the bag. Have a child touch it without looking. Ask questions, such as *Is it round? Long? Hard or soft? Smooth or bumpy? What could it be?* Repeat with another item and child until everyone has had a turn.

For infants: Give a fruit or vegetable to an infant to touch as you talk about the shape, color, texture, and taste. Repeat with each child, or let caregivers or volunteers continue.

End the activity by leading the group in a fun, healthy food sing-along, such as "Apples and Bananas."

Key Messages for Parents/Caregivers

- You can do these activities at home, anytime, to build your children's vocabularies and health and nutrition knowledge.
- You can use everyday moments like mealtime or shopping time to share conversations, stories, and songs together.
- Talking, reading, and signing with your children—right from the start—can build their brains and prepare them for success in school and in life.

Handout Idea

For more on supporting early language development, encourage caregivers to visit www.talkingisteaching.org. Connect families to local farmer's markets at www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets.

BROUGHT TO YOU BY:



EN EL MERCADO DÍAS DIVERTIDOS EN FAMILIA

CONSEJOS PARA LA DISTRIBUCIÓN DEL LIBRO Y LOS EVENTOS DE LECTURA EN VOZ ALTA CON LOS NIÑOS Y LAS FAMILIAS



La buena nutrición es esencial para el desarrollo del cerebro, pero también lo son las actividades como hablar, leer y cantar. Libros como *En el mercado* son una manera perfecta para promover ambos al mismo tiempo. Fue escrito para ayudar a los niños a aprender sobre la comida saludable y ofrecer a los padres maneras divertidas de hablar sobre ella mientras hacen las compras. ¡Esta página de consejos le ayudará a guiar a las familias a usar el libro en la promoción de prácticas saludables para el cerebro y el cuerpo!

PLANIFIQUE SU EVENTO

1. Escoja un lugar y la hora.
2. Invite a las familias.
3. Organice su programa que incluya una lectura en voz alta y una interactiva.
4. Prepare su espacio con accesorios, meriendas saludables, obsequios o folletos.

EN EL DÍA DE SU EVENTO

Presente el libro

Muestre el libro y diga que los libros pueden entusiasmar a los bebés y a los niños pequeños sobre comer saludable al

- Exponerlos a una variedad de alimentos nutritivos.
- Motivar el interés en cómo crecen los alimentos y de dónde vienen.
- Ofrecer ejemplos de cocina saludable y de comidas en familia.

Lea en voz alta

Lea el libro en voz alta para ejemplificar las maneras mejores de usarlo con los niños. Invite a las familias a seguir la lectura en sus copias del libro o use un proyector.

- Lea con entusiasmo y, mientras lee, haga preguntas abiertas a los niños.
- Hable de la estación y de algunos de los alimentos comunes y menos comunes en cada página.
- **Al leer con bebés:** Señale un alimento y hable con entusiasmo sobre su nombre, color, figura, sabor y si es una fruta o un vegetal.
- **Al leer con niños pequeños:** Señale un alimento y haga preguntas, como *¿Qué es eso? ¿De qué color es? ¿Cómo crees que sabe? ¿Cuál quieres probar?*
- Después que termine, relate su propia historia usando las ilustraciones, como sobre una vez que usted fue al mercado de los granjeros o al supermercado.

Hora de la actividad

Después de leer, hagan una actividad. Divida los grupos grandes en bebés y niños pequeños o en grupos más pequeños y manejables.

Materiales: Una bolsa de papel, algunas frutas y vegetales de la lectura en voz alta.

Nota: Evite alérgenos (como las fresas) o riesgos de asfixia (como uvas enteras). Déjeles saber a los cuidadores cuáles alimentos serán usados antes de comenzar.

Para niños pequeños: Coloque un alimento en la bolsa.

Invite a un niño a tocarlo sin mirar. Haga preguntas como *¿Es redonda? ¿Larga? ¿Dura o suave? ¿Qué puede ser?* Repita con otro artículo y otro niño hasta que todos hayan tenido un turno.

Para bebés: Dé una fruta o un vegetal a un bebé para que la toque mientras usted habla de la forma, el color, la textura y el sabor. Repita con cada niño o deje que los cuidadores o voluntarios continúen.

Termine la actividad dirigiendo el grupo en una canción divertida sobre comer saludable, como "Manzanas y bananas".

Mensajes importantes para los padres/cuidadores

- En cualquier momento, pueden hacer estas actividades en casa para desarrollar el vocabulario de los niños y el conocimiento sobre la nutrición y la salud.
- Pueden usar los momentos diarios, como la hora de comer o hacer la compra, para conversar, relatar cuentos y cantar canciones juntos.
- Hablar, leer y cantar con sus niños desde una temprana edad puede desarrollar sus cerebros y prepararlos para el éxito en la escuela y en la vida.

Idea para el folleto

Para más información sobre apoyar el desarrollo temprano del lenguaje, motive a los cuidadores a visitar www.talkingisteaching.org. También conecte a las familias a los mercados de granjeros en www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets.

TRAÍDO A USTED POR:

