



FOR FAMILIES / PARA FAMILIAS

Discovering Fruits and Vegetables with Early Learners

Descubrir frutas y verduras
con niños pequeños

CENTER FOR ECOLITERACY



© 2025 Center for Ecoliteracy

Published by Learning in the Real World® / Publicado por Learning in the Real World®

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. No part of this publication may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher.

Todos los derechos reservados según las Convenciones Internacionales y Panamericanas sobre Derecho de Autor. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse en ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos los sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso escrito del editor.

Center for Ecoliteracy

David Brower Center

2150 Allston Way, Suite 270

Berkeley, CA 94704-1377

For more information visit ecoliteracy.org. Para obtener más información visite ecoliteracy.org.

Learning in the Real World®

Learning in the Real World is a publishing imprint and registered trademark of the Center for Ecoliteracy, a not-for-profit, tax-exempt organization. Created in 1997, Learning in the Real World offers resources to support schooling for sustainability, stories of school communities, and the ecological framework that informs the work of the Center for Ecoliteracy.

Learning in the Real World es un sello editorial y una marca registrada de Center for Ecoliteracy, una organización sin fines de lucro y exenta de impuestos. Creado en 1997, Learning in the Real World ofrece recursos para apoyar la escolarización para la sostenibilidad, historias de comunidades escolares y el marco ecológico que es parte del trabajo de Center for Ecoliteracy.

Table of Contents Tabla de contenido

Letter to Families Carta a las familias	4
Avocado Aguacate	
Learning About Avocados Aprendizaje sobre los aguacates	8
Avocado Crema Recipe Receta de crema de aguacate	10
Bean Frijol	
Learning About Beans Aprendizaje sobre los frijoles	12
Zesty Bean Salad Recipe Receta de ensalada picante de frijoles	14
Carrot Zanahoria	
Learning About Carrots Aprendizaje sobre las zanahorias	16
Carrot Slaw Recipe Receta de ensalada de col y zanahoria	18
Cilantro	
Learning About Cilantro Aprendizaje sobre el cilantro	20
Cilantro Corn Salsa Recipe Receta de salsa de maíz al cilantro	22
Radish Rábano	
Learning About Radishes Aprendizaje sobre los rábanos	24
Radishes with Avocado Bean Mash Recipe Receta de rábanos con puré de aguacate y frijoles	26
About the Center for Ecoliteracy Acerca del Center for Ecoliteracy	28
Credits and Acknowledgments Créditos y agradecimientos	30

Dear Families,

The early years of a child's life are full of discovery—and that includes discovering new foods. With more young children participating in California's free School Meals for All and Transitional Kindergarten (TK) programs, there is a growing opportunity to shape lifelong healthy habits, both at school and at home.

A child's love for a particular fruit or vegetable can begin anywhere: in the classroom, the cafeteria, the garden—or at home. When children experience familiar ingredients in multiple settings, their curiosity grows, and so does their willingness to try new foods.

The Center for Ecoliteracy's *Nourishing Students* resources offer activities and recipes for educators and school staff to implement in the classroom and cafeteria. *Discovering Fruits and Vegetables with Early Learners* was created to extend these lessons to families and support joyful, hands-on food experiences at home. These simple activities and recipes invite you and your child to cook, taste, and explore together—helping to build healthy habits and lasting memories.

Ask your child to tell you about the taste, smell, and texture of the fruits and vegetables they have learned about and eaten in school. Through discovery and reflection, your child will build their confidence to try new foods, engage their senses, and deepen their relationship to the natural world. Together, we can make mealtimes a valuable learning experience for your child.

Sincerely,



Alexa Norstad
Executive Director
Center for Ecoliteracy



Estimadas familias:

Los primeros años de la vida de un niño están llenos de descubrimientos, y eso incluye descubrir nuevos alimentos. Con más niños pequeños participando en los programas gratuitos de Comidas Escolares para Todos y Kínder de Transición (TK) de California, existe una oportunidad creciente de desarrollar hábitos saludables para toda la vida, tanto en la escuela como en el hogar.

El amor de un niño por una fruta o una verdura en particular puede comenzar en cualquier lugar: en el aula, la cafetería, el jardín... o en casa. Cuando los niños prueban ingredientes familiares en distintos entornos, su curiosidad crece, y también su voluntad de probar nuevos alimentos.

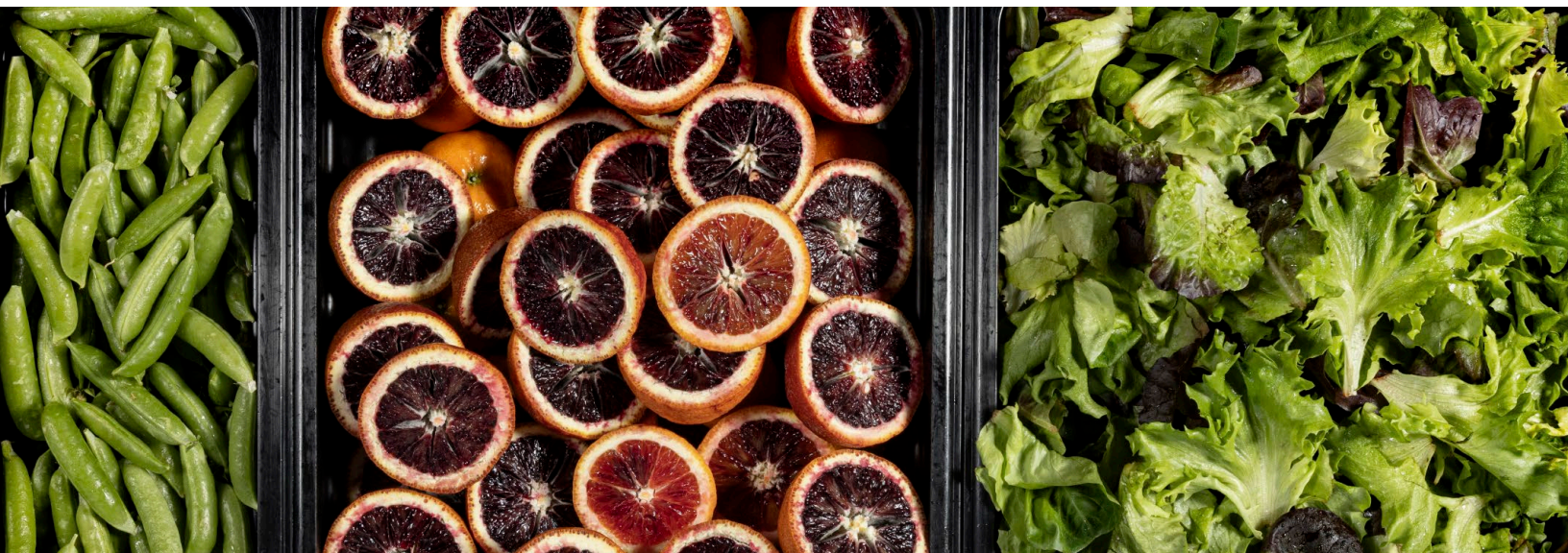
Los recursos de cómo *Nutrir a los estudiantes* de Center for Ecoliteracy ofrecen actividades y recetas para que los educadores y el personal escolar implementen en el aula y la cafetería. *Descubrir frutas y verduras con niños pequeños* se creó para ampliar estas lecciones a las familias y apoyar experiencias alimentarias alegres y prácticas en el hogar. Estas sencillas actividades y recetas lo invitan a usted y a su hijo a cocinar, probar y explorar juntos, lo que ayuda a crear hábitos saludables y recuerdos duraderos.

Pídale a su hijo que le cuente sobre el sabor, el olor y la textura de las frutas y verduras que ha conocido y comido en la escuela. A través del descubrimiento y la reflexión, su hijo desarrollará su confianza para probar nuevos alimentos, involucrar sus sentidos y profundizar su relación con el mundo natural. Juntos, podemos hacer que la hora de comer sea una valiosa experiencia de aprendizaje para su hijo.

Atentamente,



Alexa Norstad
Directora Ejecutiva
Center for Ecoliteracy





Tips for Getting Started Consejos para empezar

- Invite your child to choose a recipe they'd like to prepare with you.
- Read the recipe together before you start.
- Gather ingredients and equipment before you begin.
- Talk about food while you cook together.
- Invite a su hijo a elegir una receta que le gustaría preparar con usted.
- Lean la receta juntos antes de empezar.
- Reúna los ingredientes y el equipo antes de comenzar.
- Hable sobre la comida mientras cocinan juntos.

Safety in the Kitchen

Always supervise young children and prioritize safety. Seek age-appropriate tasks for your child, such as washing produce or measuring, pouring, and mixing ingredients.

Seguridad en la cocina

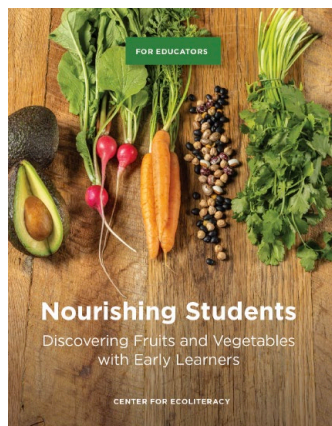
Supervise siempre a los niños pequeños y priorice la seguridad. Busque tareas apropiadas para la edad de su hijo, como lavar productos o medir, verter y mezclar ingredientes.

Connect with Your Child's Classroom and Cafeteria

Conéctese con el aula y la cafetería de su hijo

Check out the Center for Ecoliteracy's companion resources for your child's classroom and cafeteria.

Consulte los recursos complementarios de Center for Ecoliteracy para el aula y la cafetería de su hijo.

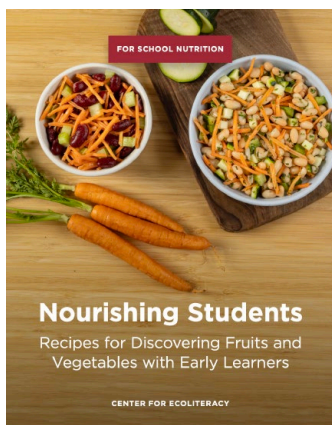


Resource for Educators

Nourishing Students: Discovering Fruits and Vegetables with Early Learners includes standards-based classroom activities to engage students' senses through art, math, language, science, and social-emotional learning.

Para educadores

Nutrir a los estudiantes: Descubrir frutas y verduras con niños pequeños incluye actividades en el aula basadas en estándares para involucrar los sentidos de los estudiantes a través del arte, las matemáticas, el lenguaje, la ciencia y el aprendizaje socioemocional.



Resource for School Nutrition

Nourishing Students: Recipes for Discovering Fruits and Vegetables with Early Learners includes innovative strategies and 12 real school cafeteria recipes for early childhood education and beyond.

Para la nutrición escolar

Nutrir a los estudiantes: Recetas para descubrir frutas y verduras con niños pequeños incluye estrategias innovadoras y 12 recetas reales de la cafetería escolar para la educación de la primera infancia y más.



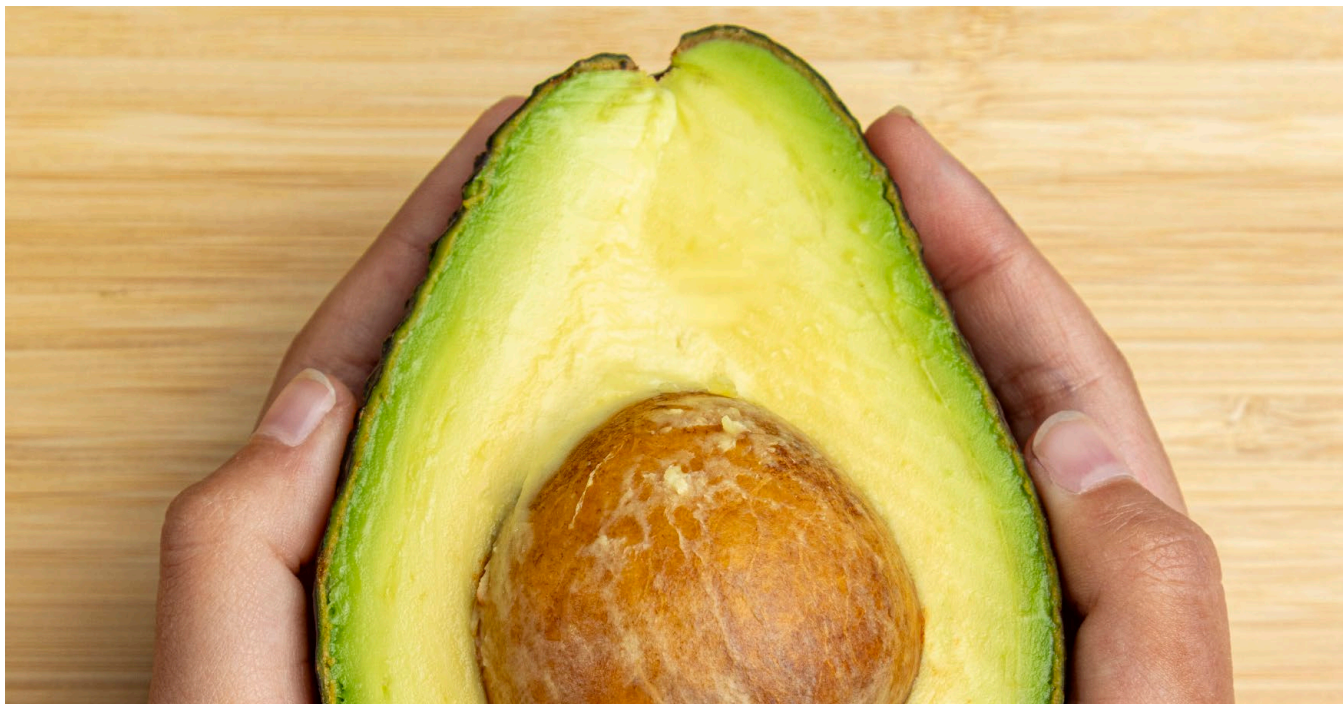
Share these free resources

Comparta estos recursos gratuitos

Visit ecoliteracy.org/nourishing-students

Learning About Avocados

Aprendizaje sobre los aguacates



READ: Books About Avocados

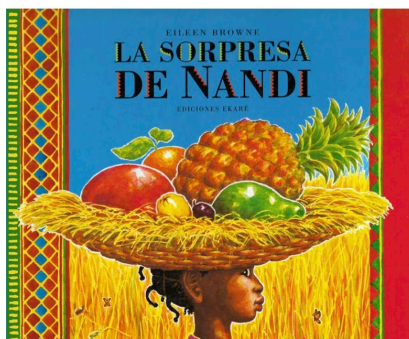
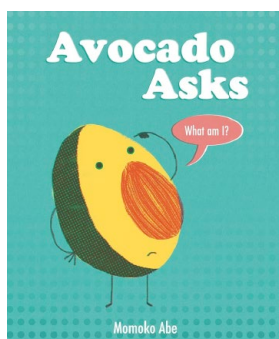
If possible, bring your child to your local library or their school library to look for these books:

- *Avocado Asks*, by Momoko Abe
- *Avocado Magic*, by Taltal Levy
- *Handa's Surprise*, by Eileen Browne
- *Lola Plants a Garden*, by Anna McQuinn

LEER: Libros sobre aguacates

Si es posible, lleve a su hijo a la biblioteca local o a la de su escuela para que busque estos libros:

- *Avocado Asks*, de Momoko Abe
- *Avocado Magic*, de Taltal Levy
- *La Sorpresa de Nandi*, de Eileen Browne
- *Lola Planta un Jardín*, de Anna McQuinn



TOUCH: Avocado Ripeness Test

Consider visiting your local grocery store to test the ripeness of avocados with your child. Avocados ripen gradually after being harvested, transitioning from hard to soft as time passes. Their ripeness level determines their suitability for different culinary uses and storage needs. Ask your child to gently press the avocado to determine its ripeness.

- **Unripe:** If the avocado feels firm and does not yield to gentle pressure, it is unripe and needs more time to soften. These are ideal if you plan to use them several days later.
- **Perfectly Ripe:** Slightly soft avocados that yield gently under pressure are ideal for slicing, mashing onto toast, or adding to tacos and salads.
- **Overripe:** If the avocado is very soft and squishy, it is best used in guacamole, smoothies, or baking, as it may be too delicate for slicing.

Always test ripeness by gently pressing the outer skin. Avoid using excessive force, as it can bruise the fruit.

TASTE: Taste an Avocado

Slice an avocado and ask your child to taste the avocado with you. Try avocado slices with various spices (salt, pepper, tajín, etc.) and discuss the taste differences. Are some flavors sweeter? Saltier? Spicier? More sour?

TOQUE: Prueba de Madurez del Aguacate

Considere la posibilidad de visitar el supermercado local para comprobar la madurez de los aguacates con su hijo. Los aguacates maduran gradualmente tras su recolección, pasando de duros a blandos con el paso del tiempo. El grado de madurez determina la idoneidad para diferentes usos culinarios y necesidades de almacenamiento. Pídale a su hijo que presione suavemente el aguacate para determinar el grado de madurez.

- **Inmaduro:** Si el aguacate se siente firme y no cede a la presión suave, está inmaduro y necesita más tiempo para ablandarse. Son ideales si piensas utilizarlos varios días después.
- **Perfectamente maduro:** Los aguacates ligeramente blandos que ceden suavemente a la presión son ideales para cortar en rodajas, hacer puré en tostadas o añadir a tacos y ensaladas.
- **Demasiado maduros:** Si el aguacate está muy blando y aplastado, es mejor utilizarlo en guacamole, batidos u horneado, ya que puede ser demasiado delicado para cortarlo en rodajas.

Compruebe siempre el grado de madurez presionando suavemente la piel exterior. Evite emplear una fuerza excesiva, ya que puede dañar la fruta.

PRUEBE: Saboree un aguacate

Corte un aguacate en rodajas y pídale a su hijo que lo pruebe con usted. Pruebe las rodajas de aguacate con distintas especias (sal, pimienta, tajín, etc.) y comenten las diferencias de sabor. ¿Algunos sabores son más dulces? ¿Más salados? ¿Más picantes? ¿Más ácidos?



Avocado Crema Crema de Aguacate

Makes six servings.

Ingredients

- Half an avocado, pit and skin removed
- 1/8 bunch of fresh cilantro, stems removed
- 2 tablespoons mayonnaise
- 1/3 cup plain Greek yogurt
- 2 teaspoons lime juice
- 1 teaspoon salt

Instructions

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
2. Serve as a salad dressing, marinade, or sauce for seasonal vegetables.

Rinde para seis porciones.

Ingredientes

- Medio aguacate, sin hueso ni piel
- 1/8 de manojo de cilantro fresco, sin tallos
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1/3 taza de yogur griego natural
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sírvala como aderezo para ensaladas, adobo o salsa para verduras de temporada.

Did You Know?

Avocado pits and skins can be boiled and used as a food dye, offering a pink hue.

¿Sabías esto?

Los huesos y las cáscaras del aguacate se pueden hervir y utilizar como colorante alimentario que brinda un tono rosado.

Learning About Beans

Aprendizaje sobre los frijoles



READ: Books About Beans

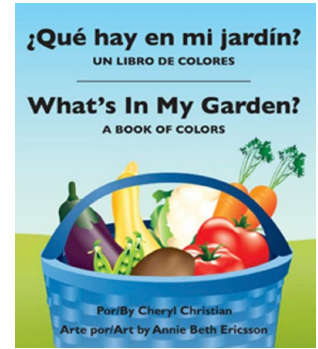
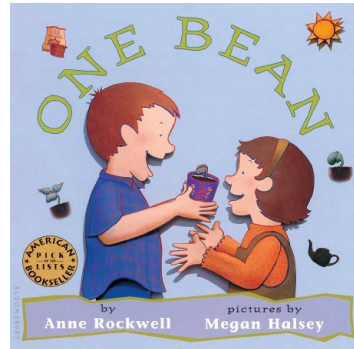
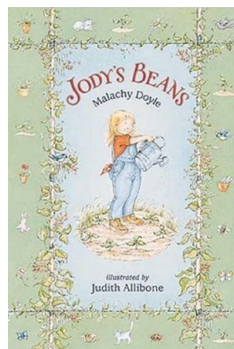
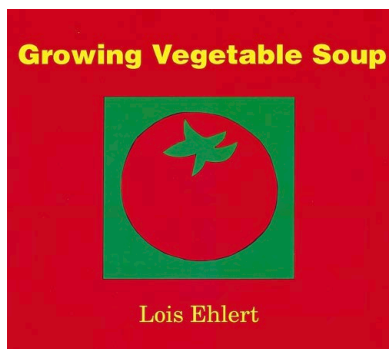
If possible, bring your child to your local library or their school library to look for these books:

- *Growing Vegetable Soup*, by Lois Ehlert
- *Jody's Beans*, by Malachy Doyle
- *One Bean*, by Anne Rockwell
- *What's in My Garden?: A Book of Colors*, by Cheryl Christian

LEER: Libros sobre los frijoles

Si es posible, lleve a su hijo a la biblioteca local o a la de su escuela para que busque estos libros:

- *Growing Vegetable Soup*, de Lois Ehlert
- *Jody's Beans*, de Malachy Doyle
- *One Bean*, de Anne Rockwell
- *¿Qué hay en mi jardín?: Un Libro de Colores*, de Cheryl Christian



TOUCH: Bean Hunt

Take a trip to your local grocery store. Beans come in many varieties and forms. See if your child can find several types of beans throughout the store. They might find fresh beans, canned beans, frozen beans, or dried beans. Ask your child to try to find the different types of beans they have learned about in class: black beans, red beans, garbanzo beans, or pinto beans.

TOQUE: A la caza de frijoles

Dé una vuelta por el supermercado. Hay muchas variedades y formas de frijoles. Vea si su hijo puede encontrar varios tipos de frijoles en la tienda. Es posible que encuentre frijoles frescos, enlatados, congelados o secos. Pídale que busque los distintos tipos de frijoles sobre los que aprendió en clase: frijoles negros, frijoles rojos, garbanzos o frijoles pintos.

TASTE: Taste a Bean

Offer your child the opportunity to taste various types of beans. Hummus, soup, bean salad, or bean chili are great recipes that use a mix of beans. As you cook with beans, ask your child to taste each type of bean on its own so they begin to recognize the different flavors of beans and develop their personal preferences. Try making the Zesty Bean Salad included here.

PRUEBE: Saboree un frijol

Ofrezca a su hijo la oportunidad de probar distintos tipos de frijoles. El hummus, la sopa, o la ensalada o el chili de frijoles son recetas estupendas que utilizan una mezcla de frijoles. Cuando cocine con frijoles, pídale a su hijo que pruebe cada tipo de frijol por separado para que empiece a reconocer los distintos sabores y a desarrollar sus preferencias personales. Intente preparar la ensalada picante de frijoles que se incluye aquí.





Zesty Bean Salad Ensalada picante de frijoles

Makes six servings.

Rinde para seis porciones.

Ingredients

- 1 $\frac{3}{4}$ cup black beans, canned or cooked
- 2 $\frac{3}{4}$ cups garbanzo beans (also called chickpeas), canned or cooked
- $\frac{3}{4}$ cup corn, canned, frozen and thawed, or fresh
- 2 tablespoons tomato, diced
- 1 tablespoon fresh cilantro, chopped
- 2 tablespoons Italian dressing
- $\frac{1}{8}$ teaspoon garlic powder
- Dash garlic salt

Instructions

1. If using canned, rinse and drain black beans, garbanzo beans, and corn.
2. Combine black beans, garbanzo beans, corn, tomato, cilantro, and Italian dressing in a large bowl.
3. Add garlic powder and garlic salt, mix thoroughly.
4. Serve and enjoy!

Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de frijoles negros, enlatados o cocidos
- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de garbanzos en lata o cocidos
- $\frac{3}{4}$ taza de maíz, enlatado, congelado y descongelado, o fresco
- 2 cucharadas de tomate cortado en dados
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aliño italiano
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal de ajo

Instrucciones

1. Si usa enlatados, enjuague y escurra los frijoles negros, los garbanzos y el maíz.
2. Combine los frijoles negros, los garbanzos, el maíz, el tomate, el cilantro y el aderezo italiano en un tazón grande.
3. Añada ajo en polvo y sal de ajo, y mezcle bien.
4. ¡Sirva y disfrute!

Did You Know?

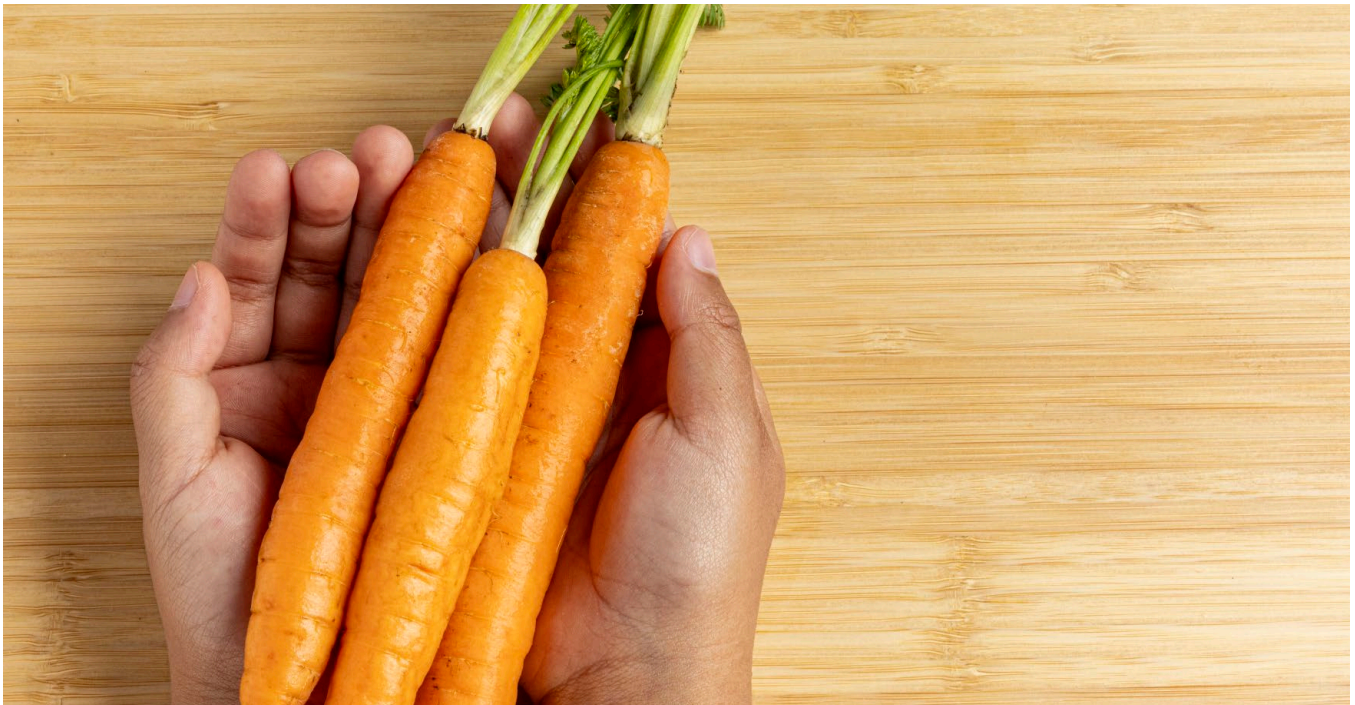
Gigante beans are one of the largest bean varieties in the world, larger than a fava bean.

¿Sabías esto?

Los frijoles gigantes son una de las variedades de frijoles más grandes del mundo, más grandes que una haba.

Learning About Carrots

Aprendizaje sobre las zanahorias



READ: Books About Carrots

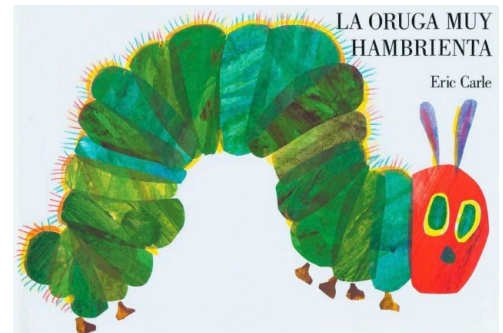
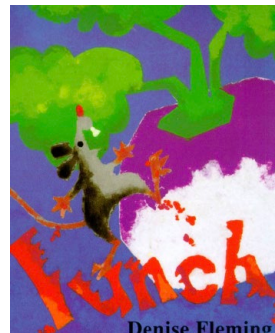
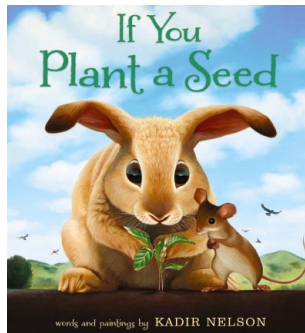
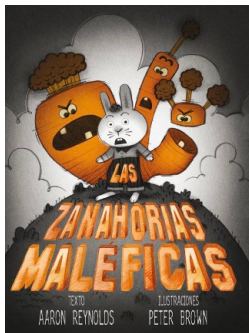
If possible, bring your child to your local library or their school library to look for these books:

- *Creepy Carrots*, by Aaron Reynolds
- *If You Plant a Seed*, by Kadir Nelson
- *Lunch*, by Denise Fleming
- *The Very Hungry Caterpillar*, by Eric Carle

LEER: Libros sobre las zanahorias

Si es posible, lleve a su hijo a la biblioteca local o a la de su escuela para que busque estos libros:

- *Las Zanahorias Maléficas*, de Aaron Reynolds
- *If You Plant a Seed*, de Kadir Nelson
- *Lunch*, de Denise Fleming
- *La Oruga Muy Hambrienta*, de Eric Carle



TOUCH: Weigh a Carrot

Carrots come in many different shapes and sizes. Reinforce what your child has learned about carrots by taking them to the grocery store. Ask them to weigh carrots on the produce scale to learn about numbers and cost.

Use the produce scale to weigh a variety of carrots, such as:

- Single carrots
- A bag of baby carrots
- Bunch of carrots

Ask your child to notice which weighed the most and the least. Help them identify the numbers on the scale.

TOQUE: Pese una zanahoria

Las zanahorias tienen muchas formas y tamaños diferentes. Refuerce lo que su hijo aprendió sobre las zanahorias llevándolo al supermercado. Pídale que pese las zanahorias en la báscula para aprender a hacerlo.

Utilice la báscula de productos agrícolas para pesar una variedad de zanahorias, tales como:

- Zanahorias individuales
- Una bolsa de zanahorias baby
- Un manojo de zanahorias

Pídale a su hijo que se fije en las que pesan más y las que pesan menos. Ayúdelo a identificar los números de la báscula.

TASTE: Taste a Carrot

There are many ways to prepare and taste carrots. Try offering your child carrots lightly steamed in the microwave, roasted in the oven, heated in an air fryer, stir-fried on the stove, grilled on a barbecue, boiled in a soup, grated in a salad, or raw and dipped in any of your favorite sauces. Ask questions about your child's favorite way to eat carrots. Have them rank their preferences as they try new preparation methods.

PRUEBE: Saboree una zanahoria

Hay muchas formas de preparar y saborear las zanahorias. Intente ofrecer a su hijo zanahorias ligeramente cocidas al vapor en el microondas, asadas en el horno o en una barbacoa, calentadas en una freidora de aire, salteadas en el fogón, hervidas en una sopa, ralladas en una ensalada, o crudas y mojadas en cualquiera de sus salsas favoritas. Pregúntele a su hijo cuál es su forma preferida de comer zanahorias. Pídale que clasifique sus preferencias a medida que prueba nuevos métodos de preparación.



Carrot Slaw Ensalada de col y zanahoria

Makes six servings.

Rinde para seis porciones.

Ingredients

- 2 cups roasted corn, fresh or frozen and thawed
- 2 cups shredded cabbage
- ¼ cup celery, diced
- ¼ cup shredded carrots
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- ⅓ cup mayonnaise
- 1 teaspoon yellow mustard

Instructions

1. Place all ingredients in a large bowl and mix well.
2. Serve and enjoy!

Did You Know?

Carrots come in various colors, including white, red, purple, yellow, and orange.

Ingredientes

- 2 tazas de maíz tostado, fresco o congelado y descongelado
- 2 tazas de col rallada
- ¼ taza de apio cortado en cubitos
- ¼ taza de zanahorias ralladas
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ⅓ taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza amarilla

Instrucciones

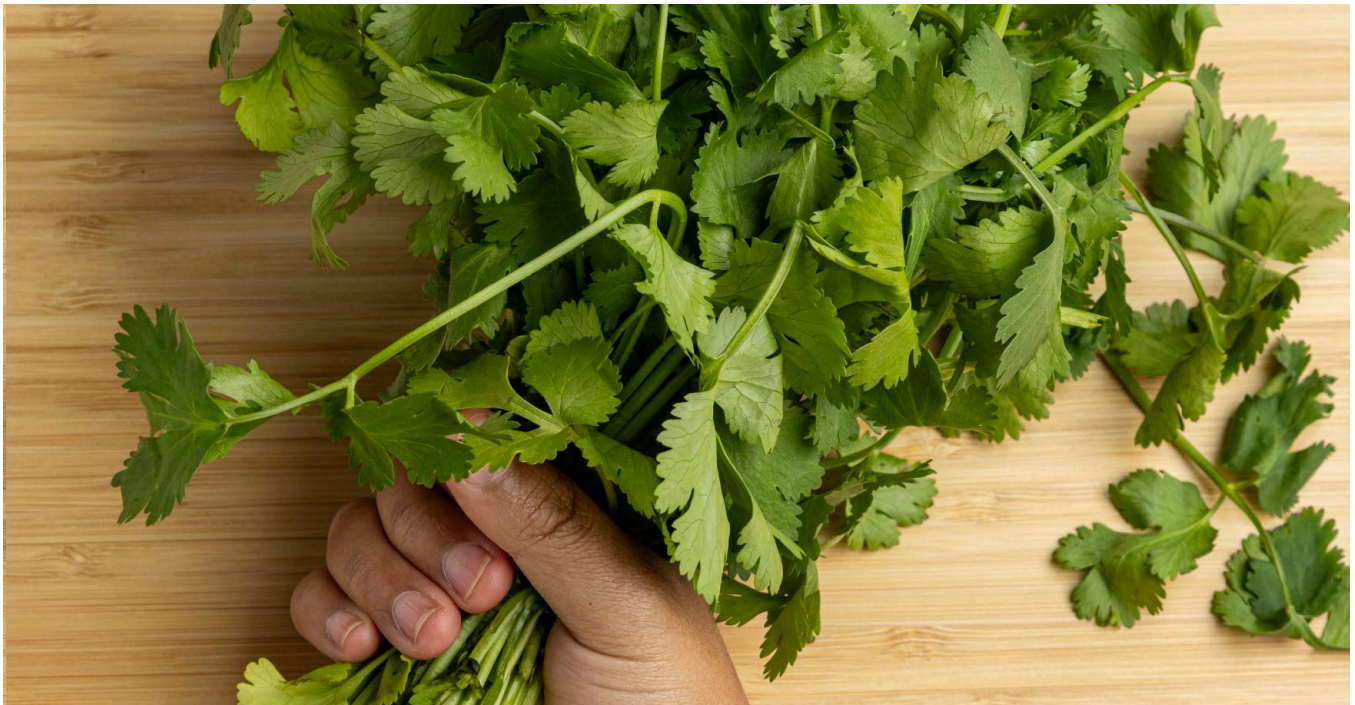
1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. ¡Sirva y disfrute!

¿Sabías esto?

Las zanahorias vienen en varios colores, incluidos blanco, rojo, morado, amarillo y naranja.

Learning About Cilantro

Aprendizaje sobre el cilantro



READ: Books About Cilantro

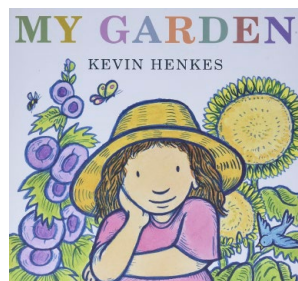
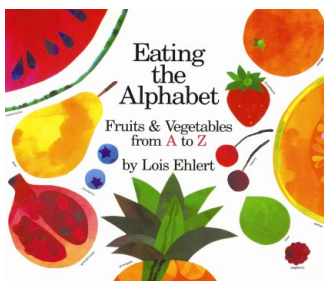
If possible, bring your child to your local library or their school library to look for these books:

- *Eating the Alphabet: Fruits and Vegetables from A-Z*, by Lois Ehlert
- *My Garden*, by Kevin Henkes
- *Super Simple Kitchen Garden: A Kids' Guide to Gardening*, by Alex Kuskowski
- *The Plant Rescuer*, by Matthew Rivera

LEER: Libros sobre el cilantro

Si es posible, lleve a su hijo a la biblioteca local o a la de su escuela para que busque estos libros:

- *Eating the Alphabet: Fruits and Vegetables from A-Z*, de Lois Ehlert
- *My Garden*, de Kevin Henkes
- *Super Simple Kitchen Garden: A Kids' Guide to Gardening*, de Alex Kuskowski
- *El Rescatador de Plantas*, de Matthew Rivera



TOUCH: Cilantro Hunt

Take a trip to the grocery store with your child to purchase fresh cilantro. Encourage your child to look around the grocery store to find the cilantro. What other herbs are near the cilantro?

TOQUE: A la caza del cilantro

Vaya con su hijo al supermercado a comprar cilantro fresco. Anime a su hijo a buscar el cilantro por el supermercado. ¿Qué otras hierbas hay cerca del cilantro?

TASTE: Taste Cilantro

Cilantro leaves are a wonderful addition to many foods. Encourage your child to taste cilantro by trying it in various ways. Try adding it to dishes such as pasta, stir-fry, soup, sandwiches, dips, eggs, burritos, or salads. Try using cilantro in three different dishes. Which one did your family like the most?

PRUEBE: Saboree el cilantro

Las hojas de cilantro son un complemento maravilloso para muchas comidas. Anime a su hijo a probar el cilantro de varias maneras. Intente añadirlo a platos, como pasta, salteados, sopa, sándwiches, salsas, huevos, burritos o ensaladas. Intente utilizar cilantro en tres platos diferentes. ¿Cuál le gustó más a su familia?





Cilantro Corn Salsa Salsa de maíz al cilantro

Makes six servings.

Ingredients

- 1 ½ cups corn, canned, frozen and thawed, or fresh
- 1 ½ cups chopped tomato
- ¼ cup fresh cilantro, chopped
- ⅔ cup lemon juice
- ½ teaspoon mild taco seasoning
- ¾ teaspoon salt

Instructions

1. Place all ingredients in a large bowl and mix well.
2. Serve and enjoy!

Rinde para seis porciones.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de maíz, enlatado, congelado y descongelado, o fresco
- 1 ½ tazas de tomate picado
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ⅔ taza de zumo de limón
- ½ cucharadita de condimento suave para tacos
- ¾ de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. ¡Sirva y disfrute!

Did You Know?

All parts of the cilantro are edible. The leaves, seeds, and stems all have a distinct flavor.

¿Sabías esto?

Todas las partes del cilantro son comestibles. Las hojas, semillas y tallos tienen un sabor distintivo.

Learning about Radishes

Aprendizaje sobre los rábanos



READ: Books About Radishes

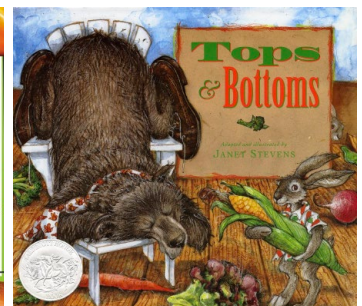
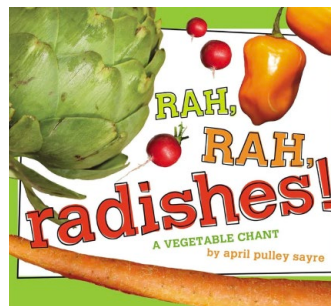
If possible, bring your child to your local library or their school library to look for these books:

- *Errol's Garden*, by Gillian Hibbs
- *Planting a Garden in Room 6: From Seeds to Salad*, by Caroline Arnold
- *Rah Rah Radishes! A Vegetable Chant*, by April Pulley Sayre
- *Tops and Bottoms*, by Janet Stevens

LEER: Libros sobre los rábanos

Si es posible, lleve a su hijo a la biblioteca local o a la de su escuela para que busque estos libros:

- *La Huerta, de Roli* de Gillian Hibbs
- *Planting a Garden in Room 6: From Seeds to Salad*, de Caroline Arnold
- *Rah Rah Radishes! A Vegetable Chant*, de April Pulley Sayre
- *Tops and Bottoms*, de Janet Stevens



TOUCH: Plant a Radish

Radishes are an easy plant to grow both indoors and out. Did you know that seeds are often available at local libraries and are eligible to be purchased with CalFresh/SNAP EBT cards?

1. Fill a small pot, bowl, or cup $\frac{3}{4}$ full of soil.
2. Have your child lightly press their finger into the soil, about as deep as their pinky fingernail.
3. Put in a single radish seed
4. Then put a pinch of the soil back over the seed.
5. Repeat this process, creating a few holes with seeds in your cup.
6. Very lightly water the seeds and make sure they are not visible on top of the soil.
7. Put your radish pot in a sunny spot and water every few days when the soil feels dry. It should start to grow in 2–3 weeks.

TASTE: Taste a Radish

Radishes are often enjoyed raw in salads or with dip. Choose a variety of dips or sauces that you have at home to help engage your child in tasting radishes in fun and exploratory ways. Use this activity as a chance to discuss taste preferences. Have everyone indicate with their thumbs how much they like each radish dip. For instance, thumbs up = delicious, thumbs to the side = it's okay, or a thumbs down = maybe next time I will like it more.

TOQUE: Plante un rábano

Los rábanos son una planta fácil de cultivar tanto en interior como en exterior. ¿Sabía que las semillas suelen estar disponibles en las bibliotecas locales y que se pueden comprar con las tarjetas de cupones para alimentos (EBT) de CalFresh/Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)?

1. Llene $\frac{3}{4}$ de taza, tazón o maceta con tierra.
2. Pídale a su hijo que presione ligeramente con el dedo en la tierra, hasta la profundidad de la uña del dedo meñique.
3. Añada una semilla de rábano.
4. A continuación, vuelva a poner una pizca de tierra sobre la semilla.
5. Repita este proceso, creando unos cuantos agujeros con semillas en su taza.
6. Riegue muy ligeramente las semillas y asegúrese de que no se vean encima de la tierra.
7. Coloque su maceta de rábanos en un lugar soleado y riegue cada pocos días cuando note que la tierra está seca. Debería empezar a crecer en 2–3 semanas.

PRUEBE: Saboree un rábano

Los rábanos suelen disfrutarse crudos en ensaladas o con salsas. Elija una variedad de salsas que tenga en casa para que su hijo pruebe los rábanos de forma divertida y exploratoria. Aproveche esta actividad para hablar de sus preferencias gustativas. Haga que todos indiquen con el pulgar cuánto les gusta cada salsa de rábano. Por ejemplo, pulgares arriba = delicioso, pulgares a un lado = está bien, o pulgares abajo = quizá la próxima vez me guste más.



Radishes with Avocado Bean Mash

Rábanos con puré de aguacate

Makes six servings.

Rinde para seis porciones.

Ingredients

- 3 radishes, sliced
- 1 cup white beans, such as Cannellini or Great Northern, canned or cooked
- 1 avocado

Instructions

1. If using canned beans, rinse and drain.
2. Slice the avocado in half, removing the pit and skin.
3. Using a fork, mash the beans and avocado in a bowl, mixing well.
4. Serve with sliced radishes or other seasonal vegetables such as cucumbers and sprouts. It can also be served on flatbread by spreading avocado bean mash and topping with fresh vegetables.

Ingredientes

- 3 rábanos cortados en rodajas
- 1 taza de frijoles blancos, como Cannellini o Great Northern, enlatados o cocidos
- 1 aguacate

Instrucciones

1. Si utiliza frijoles enlatados, enjuáguelos y escúrralos.
2. Corte el aguacate por la mitad, quitando la semilla y la piel.
3. Con un tenedor, aplaste los frijoles y el aguacate en un tazón, mezclando bien.
4. Sirva con rábanos cortados en rodajas u otras verduras de temporada, como pepinos y coles. También se puede servir en un pan sin levadura untándolo con el puré de frijoles con aguacate y cubriéndolo con verduras frescas.

Did You Know?

Most of the spicy flavor comes from the skin on the radish. When peeled, the flavor becomes milder.

¿Sabías esto?

La mayor parte del sabor picante proviene de la piel del rábano. Al pelarlo, el sabor se vuelve más suave.

About Acerca de

The Center for Ecoliteracy is reimagining school food as a pathway for learning and change.

For 30 years, we've transformed education in classrooms, cafeterias, and gardens—partnering with hundreds of school districts, supporting thousands of educators, and ensuring millions of children have access to nutritious meals at school.

Our core initiative, California Food for California Kids®, inspires schools to serve fresh, locally-sourced meals and engage students in the connections between food, culture, health, and the environment.

Together, we can build a healthier, more hopeful future for our children.

El Center for Ecoliteracy está reimaginando la comida escolar como un camino hacia el aprendizaje y el cambio.

Durante 30 años, hemos transformado la educación en aulas, cafeterías y jardines, asociándonos con cientos de distritos escolares, apoyando a miles de educadores y garantizando que millones de niños tengan acceso a comidas nutritivas en la escuela.

Nuestra iniciativa principal, California Food for California Kids®, inspira a las escuelas a servir comidas frescas de origen local e involucrar a los estudiantes en las conexiones entre la comida, la cultura, la salud y el medio ambiente.

Juntos podemos construir un futuro más saludable y esperanzador para nuestros hijos.



Access more Nourishing Students Resources

Visit ecoliteracy.org/nourishing-students



Credits and Acknowledgments

Créditos y agradecimientos

Credits Créditos

Director Directora **Alexa Norstad**

Author and Editorial Autora y editorial **Rachel Brand, EdD and Cindy Hu, MEd**

Author and Chef Autor y chef **Vince Caguin, MBA**

Project Team Equipo del proyecto **Liz Carlton and Crystal Whitelaw, MPH**

Project Manager Gestora del proyecto **Kat Mah**

Creative Direction Dirección creativa **Anne Moertel**

Designer Diseñadora **India Brand**, menninghausdesign.com

Photographer Fotógrafa **Lori Eanes**, lorieanes.com

Proofreader Correctora **Stephanie Bonner**

Translator Traductor **Keylingo**

Recipe Credits Créditos por las recetas

Thank you to Brigaid for sharing the Avocado Crema recipe recommended by the North Monterey County Unified School District; Riverside Unified School District for sharing the Zesty Bean Salad recipe; Jurupa Unified School District for sharing the Carrot Slaw recipe; Turlock Unified School District for sharing the Cilantro Corn Salsa recipe; and Los Gatos Union School District for sharing the Radishes with Avocado Bean Mash recipe.

Gracias a Brigaid por compartir la receta de Crema de aguacate recomendada por el Distrito Escolar Unificado del Condado de North Monterey; al Distrito Escolar Unificado de Riverside por compartir la receta de Ensalada picante de frijoles; al Distrito Escolar Unificado de Jurupa por compartir la receta de Ensalada de col y zanahoria; al Distrito Escolar Unificado de Turlock por compartir la receta de Salsa de maíz al cilantro; y al Distrito Escolar Unificado de Los Gatos por compartir la receta de Rábanos con puré de aguacate y frijoles.

Acknowledgments Agradecimientos

Thank you to LunchAssist for their expertise in refining the recipes in this publication for home cooking.

Agradecemos a LunchAssist por su experiencia y por perfeccionar las recetas de esta publicación para cocinar en casa.

Thank you to the following school nutrition professionals for contributing recipes featured in this publication:

Gracias a los siguientes profesionales de la nutrición escolar por contribuir con las recetas que aparecen en esta publicación:

Kerry Billner, Los Gatos Union School District Distrito Escolar Unificado de Los Gatos

Micha James, North Monterey County Unified School District Distrito Escolar Unificado del Condado de North Monterey

Jennifer Lew-Vang, Turlock Unified School District Distrito Escolar Unificado de Turlock

Michelle Poirier, Jurupa Unified School District Distrito Escolar Unificado de Jurupa

Michael Vioral, Riverside Unified School District Escolar Unificado de Riverside

Funding for *Nourishing Students* is made possible by a grant from the US Department of Agriculture (USDA) Agricultural Marketing Service. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.

El financiamiento para cómo *Nutrir a los estudiantes* es posible gracias a una subvención del Servicio de Comercialización Agrícola del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de USDA.

CENTER FOR ECOLITERACY