



# GrowingGreat Veggies & Fruits

A National STEM Education Program

sponsored by



## Graph Your Groceries

### The Challenge

Find a label with the least ingredients, the most ingredients, or the most grams of added sugar.

**Teacher Preparation:** Ask the children to bring in food labels from home so that you have a collection of at least two per child. Collect different cans with the same fruits or veggies, such as: peaches in 100% juice, fruit cocktail in heavy syrup, lite pears. You can also find and print ingredient lists online.



**Bonus!** Find the ingredient with the largest number of letters.

**You Will Need:** (enough for each team of children)

2 labels per child, 2 veggie and 2 fruit products with different numbers of ingredients, tasting spoons, large paper for graphing

- Review and discuss your labels and graph the number of ingredients in each.
- Have you heard that kids should only eat 25 grams of added sugar per day? Graph grams of added sugar on your labels compared to 25. What do you notice?
- Based on your data, what is your advice for choosing veggies and fruits at the grocery store?
- Share your graphs and discuss your advice with the group. Remember the challenges -- which labels won?

## Taste Test

Before everyone tastes, discuss which veggie or fruit product you think will taste the best. After you taste, discuss how the number of ingredients affects the taste. Record one descriptive word from each child about each veggie and fruit. Graph your results.

spicy  
SWEET  
mushy  
JUICY  
newy

### What Do You

Think?

- What do you know about veggies and fruits? Which ones do you like to eat?
- Why do you think some food ingredients are words we haven't heard before?
- How would you convince someone which veggies and fruits to buy?
- What do you think the best label and ingredient list would look like?

# PARENT PAGE

Your child was a scientist today – making hypotheses, solving problems, measuring, recording data, learning about veggies and fruits, and eating their experiments!



At the grocery store, ask your child to help you read the labels for the canned veggies and fruits. Minimally-processed foods tend to have fewer ingredients -- the more ingredients, the more processed the food. Aim for your family to eat “whole” and minimally-processed foods. Whole foods are those that have not changed much from their natural state, like bananas or brown rice.

-- Sarah Minkow, MS RD



The canning process preserves fresh veggies and fruits with very few added ingredients. Trying the recipe for freezer jam can be a science activity for you and your child with a tasty result. How do the peaches change? How is the jam different when simmering on the stove, in the fridge and then in the freezer?

## At the Library



Check out this graphic novel for a kid-chef who always knows where his ingredients come from, even if they're not from planet Earth!

[Rutabaga: The Adventure Chef](#) by Eric Colossal. Abrams/Amulet, 2015..

## Want to know how canned fruit is made?

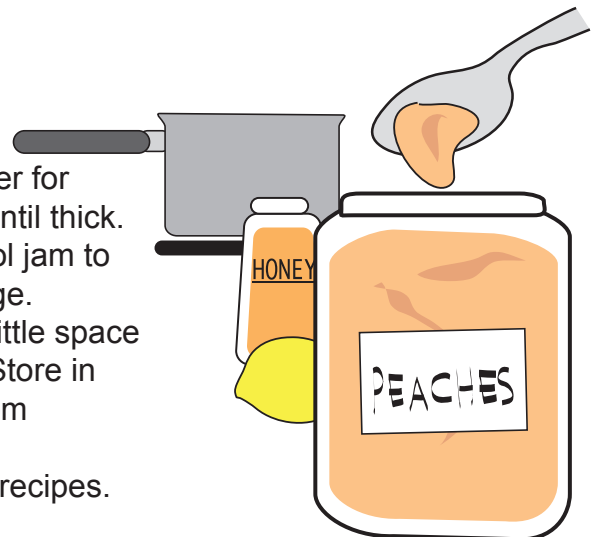
You and your child can make it yourselves.

Ingredients: 3 cups fresh peaches (peeled and cut into chunks),  
1/3 cup honey, 2 tablespoons lemon juice



- Mash peaches. Transfer to a saucepan.
- Add honey and 1 Tbsp. lemon juice; bring to a simmer. Simmer for 15-25 minutes, stirring occasionally, then stir more frequently until thick.
- Remove jam from heat and add 2nd Tbsp. of lemon juice. Cool jam to room temperature, then scoop it into a jar and place in the fridge.
- If you want to transfer it to the freezer, make sure to leave a little space at the top of the jar and chill in the fridge for a few hours first. Store in the fridge for 2 weeks or the freezer for 2 months. (adapted from [mommypotamus.com/peach-freezer-jam-recipe/](http://mommypotamus.com/peach-freezer-jam-recipe/))

For more recipes using veggies and fruits, visit [delmonte.com/recipes](http://delmonte.com/recipes).



sponsored by



**GrowingGreat** is a California nonprofit with the mission to empower children to make healthy food choices through hands-on science and garden education. Does your school have a garden or nutrition education program? Email [info@growinggreat.org](mailto:info@growinggreat.org) for more information.





# GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM

sponsored by



## Grafica tus alimentos.

### El desafío:

encuentra una etiqueta con la menor cantidad de ingredientes, la mayor cantidad de ingredientes o la mayor cantidad de gramos de azúcar agregada.

**Preparación del maestro:** Pídeles a los niños que traigan etiquetas de frutas y verduras de la casa para que tengan una colección de al menos dos por niño. También puede imprimir listas de ingredientes en línea en [delmonte.com/products](http://delmonte.com/products).



**¡Bonus!** Encuentra el ingrediente con la mayor cantidad de letras.

**Necesitará:** (suficiente para cada equipo de niños)

2 etiquetas por niño, 2 verduras y 2 productos de frutas con diferentes cantidades de ingredientes, cucharas, y papel grande para graficar.

- Revisa y discute tus etiquetas y grafique la cantidad de ingredientes en cada una.
- ¿Has oído que los niños solo deben comer 25 gramos de azúcar agregada por día? Graficar gramos de azúcar agregada en tus etiquetas en comparación con 25. ¿Qué notas?
- Según tus datos, ¿cuál es tu consejo para elegir verduras y frutas en el supermercado?
- Comparte tus gráficos y discute tus consejos con el grupo. Recuerda los desafíos
  - ¿Qué etiquetas ganaron?

## Prueba de sabor

Antes de que todos prueben, discutan qué producto de verduras o frutas creen que sabrá mejor. Después de probar, discutan cómo la cantidad de ingredientes afecta el sabor. Registre una palabra descriptiva de cada niño sobre cada vegetal y fruta. Grafica tus resultados.



¿Qué piensas tú?

- ¿Qué sabes sobre verduras y frutas? ¿Cuáles te gustan comer?
- ¿Por qué crees que algunos ingredientes alimenticios son palabras que no hemos escuchado antes?
- ¿Cómo convencerías a alguien de qué verduras y frutas comprar?
- ¿Cómo crees que sería la mejor etiqueta y lista de ingredientes?

# PAGINA DE PADRES.

Su hijo fue un científico hoy: formuló hipótesis, resolvió problemas, midió, registró datos, ¡aprendiendo sobre verduras y frutas, y comiendo sus experimentos!



En el supermercado, pídale a su hijo que lo ayude a leer las etiquetas de las verduras y frutas enlatadas. Los alimentos mínimamente procesados normalmente tienen menos ingredientes: a lo cuanto—más ingredientes, más procesados serán los alimentos. Apunte a que su familia coma "entero" y alimentos mínimamente procesados. Los alimentos integrales son aquellos que no han cambiado mucho de su estado natural, como las bananas o el arroz integral.

-- Sarah Minkow, MS RD



El proceso de enlatado conserva verduras y frutas frescas con muy pocos ingredientes agregados. Probar la receta de mermelada en el congelador puede ser una actividad científica para usted y su hijo con un resultado sabroso. ¿Cómo cambian los duraznos? ¿Cómo es la mermelada diferente cuando se cuece a fuego lento en la estufa, en la nevera y luego en el congelador?



¡Mira esta novela gráfica para un niño chef que siempre sabe de dónde provienen sus ingredientes, incluso si no son del planeta Tierra! Rutabaga: The Adventure Chef por Eric Colossal. Abrams / Amulet, 2015.



## Want to know how canned fruit is made?

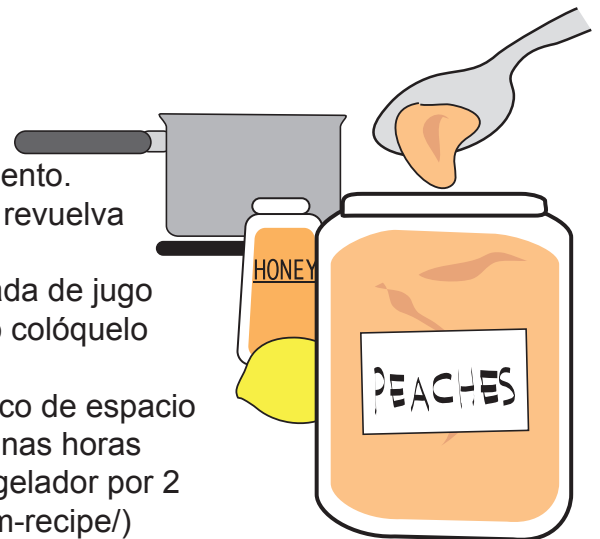
You and your child can make it yourselves.

Ingredients: 3 cups fresh peaches (peeled and cut into chunks),  
1/3 cup honey, 2 tablespoons lemon juice

Puré de duraznos. Transfiere a una cacerola.

- Agregue miel y 1 cucharada. de jugo de limon; lleva a fuego lento. Hierva por 15-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, luego revuelva con más frecuencia hasta que espese.
- Retire la mermelada del fuego y agregue la segunda cucharada de jugo de limon. Enfria la mermelada a temperatura ambiente, luego colóquelo en un frasco y colóquelo en la nevera.
- Si desea transferirlo al congelador, asegúrese de dejar un poco de espacio en la parte superior de la jarra y enfríe en la nevera durante unas horas primero. Almacene en el refrigerador por 2 semanas o el congelador por 2 meses. (adaptado de [mommypotamus.com/peach-freezer-jam-recipe/](http://mommypotamus.com/peach-freezer-jam-recipe/))

Para obtener más recetas con verduras y frutas, visite [delmonte.com/recipes](http://delmonte.com/recipes).



**GrowingGreat** es una organización sin fines de lucro de California con la misión de empoderar a los niños a elegir alimentos saludables a través de ciencia práctica y educación en jardines. ¿Tu escuela tiene un jardín o un programa de educación nutricional? Correo electrónico [info@growinggreat.org](mailto:info@growinggreat.org) para más información.

sponsored by

