

WIC FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

Fun with Fruits and Vegetables Kid's Activities!

WHERE'S MY MARKET?

FIND THE PARTICIPATING FARM OR MARKET CLOSEST TO YOU AND FILL IN THEIR INFO!

www.fmnplehighvalley.com/fmnp-locations



Hang this on your fridge for an easy reminder of when to visit the market!



MY FARMERS MARKET:

HOURS:

DAY(S):

CONTACT:



TASTE TEST!

Use your senses as you try a new fruit or vegetable. Describe how it tastes and smells, what it looks like and feels like!

WE TRIED	RATING	DESCRIBE



WHAT'S IN SEASON?

JUNE

JULY

AUGUST

SEPTEMBER

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Explore the Lehigh Valley Harvest Calendar with your kiddos to learn what grows on farms near you and write down 4 vegetables you'd like to try each month during the farming season!

WIC PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE MERCADOS DE AGRICULTORES

¡Diviértete con frutas y verduras en actividades para niños!

¿DÓNDE ESTÁ MI MERCADO?



¡ENCUENTRA LA GRANJA O MERCADO QUE PARTICIPE MÁS CERCA DE TI Y LLENA SU INFORMACIÓN!

www.fmnplehighvalley.com/fmnp-locations



¡Cuelga esto en tu nevera para que te recuerde fácilmente cuándo visitar el mercado!



MI MERCADO DE GRANJEROS

HORAS: _____

DIAS: _____

CONTACTO: _____

Usa tus sentidos mientras pruebas una nueva fruta o verdura. Describe cómo sabe y huele, cómo se ve y cómo se siente!



¡PRUÉBALO!

PROBAMOS	CALIFICACIÓN	DESCRIBE
	😊 😊 😐 😞 😡	
	😊 😊 😐 😞 😡	
	😊 😊 😐 😞 😡	
	😊 😊 😐 😞 😡	



¿QUÉ ESTÁ EN TEMPORADA?



JUNIO	JULIO	AUGUSTO	SEPTIEMBRE
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Explora el Calendario de Cosechas del Valle de Lehigh con tus peques para aprender qué se cultiva en las granjas cerca de ti y anota 4 verduras que te gustaría probar cada mes durante la temporada de cultivo!