

## Affordable Veggies

**Stage** Precontemplation/Contemplation

**Barrier** Vegetables are too expensive

**Objective**

- Introduce economical ways to obtain veggies

**Materials**

- Midwest Seasonal Guide to Vegetables (take-home card)
- 3 different cans or labels (e.g., store brand and 2 national brands) of the same canned vegetable with prices listed on back or bottom of can or label

**Introduction**

- Many young children, like (*child's name*), could benefit from eating more vegetables. Why do you think that is?

*Prompt caregiver to talk about the benefits of vegetables for children and elaborate as appropriate.*

- Since we can both appreciate that vegetables are beneficial for children, I think it will be worth our while to look at ways to avoid having to spend too much money on vegetables.

- You mentioned earlier when I asked about barriers that vegetables are expensive. Could you share an experience you've had with buying expensive vegetables?

*Prompt caregiver by sharing your own experience. E.g., I went to buy some asparagus during the Christmas season and I couldn't believe the price--\$3.99 per pound and that was just a little bundle. Well, I decided to go for the string beans instead!*

*Respond as appropriate as caregiver shares her experience then lead into discussion on ways to make vegetables affordable.*

**Paying attention to what is in season**

- How do you decide what fresh produce to buy?
- You can cut costs by buying vegetables that are in season. Out-of season vegetables cost more since they typically are flown in from other states or countries.
- Vegetables are usually at their best flavor and nutritional quality when in season.

**Alternatives to fresh**

- When you want a particular veggie that is not in season, what might be cheaper alternatives?
- Frozen or canned veggies are often cheaper than fresh and are good nutritionally. Frozen veggies that come with seasoning or sauce packets can be expensive though, so you have to choose carefully.

**Bargain shopping**

- How do you decide which brand name to buy?

*Present the 3 brands of canned vegetables and ask the caregiver to read the ingredients on each can. After reading the ingredients and verifying that each can has the same contents, direct caregiver to turn over the cans to read the price labels.*

- Store and local brands usually cost less and the nutritional quality is usually similar. There may be minor differences in color and texture but the cost differences can be dramatic.
- Grocery stores often have specials on canned and frozen foods. You can stock up during these times and not have to worry about spoilage.
- Another way to cut costs is to watch out for coupons for money off veggies.
- And don't forget the farmers' market in the summer.

**Take-home activity**

*Provide caregiver with the take-home card.*

## Verduras baratas

<b>Etapa</b>	Precontemplación/Contemplación
<b>Obstáculo</b>	Las verduras son muy costosas
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educar a la persona que cuida al niño sobre formas económicas de obtener verduras</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Midwest Guía de Temporada de Verduras (tarjeta para la casa)</li><li>• 3 marcas (por ejemplo: marca de la tienda, Gigante grande, Del Monte) de verduras enlatadas* con los precios en la parte de abajo</li></ul> <p>* o etiquetas si el espacio es limitado</p>
<b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nosotras(os) estamos bien deseosas(os) de hacer que los niños como (nombre del niño) coman más verduras. ¿Qué piensa usted de esto?</li></ul> <p><i>Apunte a la persona que cuida al niño para que hable de los beneficios de las verduras para los niños y elabore la respuesta según sea necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Como nosotros dos pensamos que las verduras son beneficiosas para los niños, creo que este rato en el cual vamos a hablar de formas para evitar gastar tanto dinero en verduras va a valer la pena.</li><li>• Usted mencionó que una de las barreras de las verduras es que son muy costosas ¿Puede compartir la experiencia que ha tenido usted comprando verduras que son muy caras?</li></ul> <p><i>Apunte a la persona que cuida al niño para que responda compartiendo su propia experiencia. Por ejemplo: Yo fui a comprar unos espárragos en la temporada de Navidad y no pude creer el precio--\$3.99 la libra y solamente era un pequeño manojito-bueno, y tuve que comprar habichuelas verdes!</i></p> <p><i>Responda según sea apropiado mientras la persona que cuida al niño comparte su experiencia y después discutan que pueden hacer para que las verduras sean más baratas.</i></p>

## **Preste atención a las verduras frescas de la temporada**

- ¿Cómo usted decide que productos frescos compra?
  - Usted puede reducir el costo de su compra de verduras, comprando verduras que estén disponibles en esa temporada. Las verduras que no están en temporada cuestan más, ya que usualmente las traen de otros estados o las importan de otros países.
  - Las verduras usualmente tienen mejor sabor y calidad nutritiva cuando están en temporada.

## **Alternativas a las verduras frescas**

- Cuando usted desee una verdura en particular que no esté en temporada, ¿qué puede ser una alternativa más barata?
  - Usualmente las verduras congeladas o enlatadas son más baratas que las frescas y son buenas nutritivamente. Las verduras congeladas que vienen con condimentos o paquetes de salsa son costosas, así que tiene que elegir las cuidadosamente.

## **Barata de compras**

- ¿Cómo decide usted que marca comprar?

*Presente 3 marcas de verduras enlatadas a la persona que cuida al niño- haga que lea los ingredientes en cada lata. Luego de leerlos y verificar que cada lata tiene el mismo contenido, dirija a la persona que cuida al niño a que voltee las latas para que pueda leer el precio.*

  - Usualmente las marcas locales o de la tienda son más baratas y generalmente la calidad nutricional es similar. Pueden haber diferencias menores en color y textura pero las diferencias en costo pueden ser dramáticas.
  - Con frecuencia, los supermercados tienen ofertas en comidas congeladas y enlatadas. Usted puede almacenar estas comidas y no se tiene que preocupar por que se echen a perder.
  - Otra manera de reducir el costo de la comida es prestando atención a los cupones de rebajas de dinero en las verduras.
  - Y no olvide los cheques del Mercado de Granjeros en el verano.

## **Actividad para la casa**

*Provea la guía de las temporadas de las verduras y la tarjeta para la casa.*



*Midwest Seasonal Guide for Vegetables*

*Midwest Seasonal Guide for Vegetables*

*Midwest Seasonal Guide for Vegetables*

**WINTER** (*December, January, February*)

Avocado	Cauliflower
Broccoli	Celery root
Brussels sprouts	Greens (kale)
Cabbage	Spinach
Chinese cabbage	Sweet potatoes

**WINTER** (*December, January, February*)

Avocado	Cauliflower
Broccoli	Celery root
Brussels sprouts	Greens (kale)
Cabbage	Spinach
Chinese cabbage	Sweet potatoes

**WINTER** (*December, January, February*)

Avocado	Cauliflower
Broccoli	Celery root
Brussels sprouts	Greens (kale)
Cabbage	Spinach
Chinese cabbage	Sweet potatoes

**SPRING** (*March, April, May*)

Asparagus	Iceberg lettuce
Beets	Okra
Broccoli	Peas
Cabbage	Spinach
Cucumbers	Summer squash
Radish	Turnips

**SPRING** (*March, April, May*)

Asparagus	Iceberg lettuce
Beets	Okra
Broccoli	Peas
Cabbage	Spinach
Cucumbers	Summer squash
Radish	Turnips

**SPRING** (*March, April, May*)

Asparagus	Iceberg lettuce
Beets	Okra
Broccoli	Peas
Cabbage	Spinach
Cucumbers	Summer squash
Radish	Turnips

**SUMMER** (*June, July, August*)

Beets	Okra
Bell peppers	Summer squash
Chile peppers	Tomatoes
Corn	

**SUMMER** (*June, July, August*)

Beets	Okra
Bell peppers	Summer squash
Chile peppers	Tomatoes
Corn	

**SUMMER** (*June, July, August*)

Beets	Okra
Bell peppers	Summer squash
Chile peppers	Tomatoes
Corn	

**FALL** (*September, October, November*)

Bell peppers	Cucumber
Broccoli	Greens
Brussels sprouts	Leaf lettuce
Chile peppers	Mushrooms
Cabbage	Sweet potatoes
Cauliflower	Winter squash
Celery root	

**FALL** (*September, October, November*)

Bell peppers	Cucumber
Broccoli	Grenes
Brussels sprouts	Leaf lettuce
Chile peppers	Mushrooms
Cabbage	Sweet potatoes
Cauliflower	Winter squash
Celery root	

**FALL** (*September, October, November*)

Bell peppers	Cucumber
Broccoli	Greens
Brussels sprouts	Leaf lettuce
Chile peppers	Mushrooms
Cabbage	Sweet potatoes
Cauliflower	Winter squash
Celery root	



**Midwest**

**Guía de Temporada de Verduras**



**Midwest**

**Guía de Temporada de Verduras**



**Midwest**

**Guía de Temporada de Verduras**

**INVIERNO (Diciembre, Enero, Febrero)**

Aguacate	Coliflor
Brócoli	Apio
Coles de Bruselas	Hojas verdes (kale)
Repollo	Espinaca
Repollo Chino	Camote

**INVIERNO (Diciembre, Enero, Febrero)**

Aguacate	Coliflor
Brócoli	Apio
Coles de Bruselas	Hojas verdes (kale)
Repollo	Espinaca
Repollo Chino	Camote

**INVIERNO (Diciembre, Enero, Febrero)**

Aguacate	Coliflor
Brócoli	Apio
Coles de Bruselas	Hojas verdes (kale)
Repollo	Espinaca
Repollo Chino	Camote

**PRIMAVERA (Marzo, Abril, Mayo)**

Espárragos	Lechuga Iceberg
Remolacha	Okra
Brócoli	Chícharos
Repollo	Espinaca
Pepino	Calabaza de verano
Rábano	Nabos

**PRIMAVERA (Marzo, Abril, Mayo)**

Espárragos	Lechuga Iceberg
Remolacha	Okra
Brócoli	Chícharos
Repollo	Espinaca
Pepino	Calabaza de verano
Rábano	Nabos

**PRIMAVERA (Marzo, Abril, Mayo)**

Espárragos	Lechuga Iceberg
Remolacha	Okra
Brócoli	Chícharos
Repollo	Espinaca
Pepino	Calabaza de verano
Rábano	Nabos

**VERANO (Junio, Julio, Agosto)**

Remolacha	Okra
Pimientos	Calabaza de verano
Chile rojo y verde	Tomates
Elote	

**VERANO (Junio, Julio, Agosto)**

Remolacha	Okra
Pimientos	Calabaza de verano
Chile rojo y verde	Tomates
Elote	

**VERANO (Junio, Julio, Agosto)**

Remolacha	Okra
Pimientos	Calabaza de verano
Chile rojo y verde	Tomates
Elote	

**OTOÑO (Septiembre, Octubre, Noviembre)**

Pimientos	Pepino
Brócoli	Hojas verdes
Col de Bruselas	Lechuga
Chile rojo y verde	Champiñones
Repollo	Camote
Coliflor	Calabaza de invierno
Apio	

**OTOÑO (Septiembre, Octubre, Noviembre)**

Pimientos	Pepino
Brócoli	Hojas verdes
Col de Bruselas	Lechuga
Chile rojo y verde	Champiñones
Repollo	Camote
Coliflor	Calabaza de invierno
Apio	

**OTOÑO (Septiembre, Octubre, Noviembre)**

Pimientos	Pepino
Brócoli	Hojas verdes
Col de Bruselas	Lechuga
Chile rojo y verde	Champiñones
Repollo	Camote
Coliflor	Calabaza de invierno
Apio	