

Leafy Greens

Stage	Action/Maintenance
Barrier	Lack of preparation knowledge
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Provide exposure to and promote use of leafy green cruciferous vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Assorted fresh and frozen leafy green cruciferous vegetables (e.g., collard greens, kale, and bok choy)• Knife• Chopping board• Water for washing hands/vegetables• Recipe cards• Vegetable stickers for children• Reminder card• Vegetable tasters award <p>Optional</p> <ul style="list-style-type: none">• Stir-fried kale for tasting
Introduction	<ul style="list-style-type: none">- You are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least three times a day. As you continue to do this, I encourage you to be adventurous and try to offer different kinds of vegetables. Today I will be showing you how to prepare leafy green vegetables from the cabbage family so you can include them in your list of vegetables that you offer (<i>child's name</i>).
Demo guide	<p>1. <u>Involve the child:</u> <i>Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Do you know what this is?• Have you eaten this before? <p>2. <u>Discuss benefits with caregiver:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Vegetables that have a dark green or yellow color are typically rich in vitamin A. Apart from vitamin A, these leafy green vegetables are also very good sources of vitamin C. Collards and bok choy are also high in fiber and have reasonable amounts of calcium.• Kale, collards and bok choy are members of the cabbage family. They are also called cruciferous vegetables. Do you know that name?

- There is evidence that these vegetables are protective against certain cancers. For (*child's name*), cancer is probably not a big concern now but introducing children to a wide variety of vegetables at an early age sets a foundation for healthy eating habits later in life.

3. Prep the vegetable (select one for demo):

Proceed with the demonstration according to the following guidelines:

- a. Have everyone wash hands.
- b. Provide information on choosing and storing each vegetable.
- c. Demonstrate washing.
- d. Discuss different serving & cooking methods.
- e. Demonstrate cutting in different ways and have the caregiver demonstrate back to you.

4. Provide information on seasonal availability and frozen options.

- The best time to buy fresh greens (collard, mustard, turnip) and kale is in late summer and fall, otherwise you can buy frozen. Bok choy is in season in the spring and also in the fall.

5. Tasting (optional):

Pass around samples of stir-fried kale for tasting and reward child with sticker for tasting. Remind caregiver about repeated offerings by saying something like:

- Don't be discouraged when you offer (*child's name*) a vegetable and he/she doesn't like it right away. Studies show that children may need to try a new food at least 8 different times before they accept it. So if your child doesn't like it the first time just keep offering it, in new ways. As he/she sees family members eating it, he/she may come around.

Take-home activity

Provide caregiver with a reminder card and explain the take-home activity.

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats any type of greens, kale or bok choy, fill out this card and bring it in on your next visit. Your child will get a certificate for tasting a new vegetable.

Offer recipes.

<u>Verduras frondosas, verdes y crucíferas</u>	
Etapa	Acción/Mantenimiento
Obstáculo	Falta de conocimiento de preparación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Proveer exposición y promover el uso de verduras crucíferas
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Variedad de verduras verdes, frondosas y crucíferas frescas y congeladas (diferentes verdes, kale, y bok choy) • Cuchillo • Picador • Jarra de agua y envase para lavarse las manos y las verduras • Tarjetas de recetas • Estampillas de verduras • Tarjeta de recordatorio • Certificados de probar verduras
	Opcional
	<ul style="list-style-type: none"> • Kale sofreído para probar
Introducción	<p>– Usted ya le está ofreciendo verduras a (<u>nombre del niño</u>) por lo menos tres veces al día. Mientras usted continúa a hacer esto me gustaría motivarla a ser más aventurera y tratar de ofrecer diferentes tipos de verduras. Hoy vamos a aprender como preparar verduras verdes y frondosas de la familia de repollo para que pueda incluirlas en la lista de verduras que le ofrece a (<u>nombre del niño</u>).</p>
Guía para la demostración	<p><u>1. Involuere al niño:</u> <i>Levante una verduras a la vez y haga que el niño responda preguntas como:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes que es esto? • ¿Has comido esto antes? <p><u>2. Discuta los beneficios a la salud con la persona que cuida al niño:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Las verduras que tienen de color verde oscuro o amarillo típicamente son ricas en vitamina A. Aparate de vitamina A, estas verduras frondosas son buenas fuentes de vitamina C, Los collards y el bok choy también son altos en fibra y tienen un contenido razonable de calcio. • El kale, collards y bok choy son miembros de la familia del repollo. A estas verduras también se llama crucíferas. ¿Conoce este nombre? - Existe evidencia de que estas verduras nos protegen de ciertos tipos de cáncer. Para (<u>nombre del niño</u>), el cáncer probablemente no es una preocupación ahora, pero introducir a los niños a una amplia variedad de verduras a una edad

	<p>temprana, fija una fundación para hábitos alimenticios sanos más tarde en la vida.</p> <p><u>3. Preparar la verdure (elija entre bok choy, collard verdes o kale para la demostración):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Haga que todos se laven las manos. Provea información de como elegir y guardar cada verdura. Demuestre como lavar la verdura. Discuta las diferentes formas de cocinar y servir. Demuestre como cortar en diferentes formas y dígame a la persona que cuida al niño que lo haga también. <p><u>4. Provea información de la disponibilidad de estas verduras en diferentes estaciones y háblele de la opción de verduras congeladas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – El mejor tiempo para comprar verduras verdes (collard, mostaza, nabo) y kale es a finales del verano y en el otoño. Si no, los puede comprar congelados. Bok choy esta disponible en el tiempo de Pascuas y también en el otoño. <p><u>5. Probando (opcional):</u> <i>Pase muestras del kale sofreído para probar y premie al niño con una estampilla de verduras por haber probado las verduras ofrecida. Recuérdele a la persona que cuida al niño de la importancia de ofrecer las verduras constantemente, diciendo algo como:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – No se desanime cuando ofrece una verdura y no le gusta a (<u>nombre del niño</u>) inmediatamente. Estudios demuestran que puede que los niños tengan que probar una comida nueva por lo menos 8 ocasiones antes de aceptarla. Así que si no le gusta la primera vez siga ofreciéndola, a veces en formas diferentes, y cuando el niño lo vea a usted y a otros miembros de la familia comiendo esa comida (verdura) puede que todo se solucione.
Actividad para la casa	<p><i>Provéale a la persona que cuida al niño la tarjeta de recordatorio para la casa y explíquele la actividad para la casa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de su próxima visita. Si (<u>nombre del niño</u>) come cualquier tipo de verduras verdes, Kale o Bok Choy, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita. El/ella recibirá un certificado que dice que el/ella probó una nueva verdura. <p><i>Ofrezca las recetas.</i></p>



STIR FRIED KALE

3 Tbsp. vegetable oil
 1 onion, chopped
 3 cloves garlic, minced
 1 cup breadcrumbs
 3 bunches kale (washed, dried and shredded)*
 2 Tbsp. vegetable or chicken broth

1. Heat oil over medium heat in large frying pan. Add onions and garlic and cook until soft.
2. Mix in breadcrumbs.
3. Stir in kale, add broth and cook until wilted. Serve hot or warm.

Makes 6 servings

*Can substitute with 10 oz. package frozen kale, thawed and blotted dry



STIR FRIED KALE

3 Tbsp. vegetable oil
 1 onion, chopped
 3 cloves garlic, minced
 1 cup breadcrumbs
 3 bunches kale (washed, dried and shredded)*
 2 Tbsp. vegetable or chicken broth

1. Heat oil over medium heat in large frying pan. Add onions and garlic and cook until soft.
2. Mix in breadcrumbs.
3. Stir in kale, add broth and cook until wilted. Serve hot or warm.

Makes 6 servings

*Can substitute with 10 oz. package frozen kale, thawed and blotted dry



STIR FRIED KALE

3 Tbsp. vegetable oil
 1 onion, chopped
 3 cloves garlic, minced
 1 cup bread crumbs
 3 bunches kale (washed, dried and shredded)*
 2 Tbsp. vegetable or chicken broth

1. Heat oil over medium heat in large frying pan. Add onions and garlic and cook until soft.
2. Mix in breadcrumbs.
3. Stir in kale, add broth and cook until wilted. Serve hot or warm.

Makes 6 servings

*Can substitute with 10 oz. package frozen kale, thawed and blotted dry



STIR FRIED KALE

3 Tbsp. vegetable oil
 1 onion, chopped
 3 cloves garlic, minced
 1 cup bread crumbs
 3 bunches kale (washed, dried and shredded)*
 2 Tbsp. vegetable or chicken broth

1. Heat oil over medium heat in large frying pan. Add onions and garlic and cook until soft.
2. Mix in breadcrumbs.
3. Stir in kale, add broth and cook until wilted. Serve hot or warm.

Makes 6 servings

*Can substitute with 10 oz. package frozen kale, thawed and blotted dry



KALE SOFREÍDO

3 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla, picada
 3 dientes de ajo, picado
 1 taza de migajas de pan
 3 racimos de kale, seco y picado*
 2 cucharadas de caldo de verduras o de pollo

*Se puede sustituir por 10 oz. de kale congelado. Antes de prepararlo descongélalo y séquelo.

1. Caliente el aceite a fuego mediando en un sartén de freír grande. Añada las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén suaves.
2. Añada las migajas de pan.
3. Añada el kale, y el caldo y cocine hasta que el kale se marchite. Sirva caliente o tibio.

Rinde 6 porciones



KALE SOFREÍDO

3 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla, picada
 3 dientes de ajo, picado
 1 taza de migajas de pan
 3 racimos de kale, seco y picado*
 2 cucharadas de caldo de verduras o de pollo

*Se puede sustituir por 10 oz. de kale congelado. Antes de prepararlo descongélalo y séquelo.

1. Caliente el aceite a fuego mediando en un sartén de freír grande. Añada las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén suaves.
2. Añada las migajas de pan.
3. Añada el kale, y el caldo y cocine hasta que el kale se marchite. Sirva caliente o tibio.

Rinde 6 porciones



KALE SOFREÍDO

3 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla, picada
 3 dientes de ajo, picado
 1 taza de migajas de pan
 3 racimos de kale, seco y picado*
 2 cucharadas de caldo de verduras o de pollo

*Se puede sustituir por 10 oz. de kale congelado. Antes de prepararlo descongélalo y séquelo.

1. Caliente el aceite a fuego mediando en un sartén de freír grande. Añada las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén suaves.
2. Añada las migajas de pan.
3. Añada el kale, y el caldo y cocine hasta que el kale se marchite. Sirva caliente o tibio.

Rinde 6 porciones



KALE SOFREÍDO

3 cucharadas de aceite vegetal
 1 cebolla, picada
 3 dientes de ajo, picado
 1 taza de migajas de pan
 3 racimos de kale, seco y picado*
 2 cucharadas de caldo de verduras o de pollo

*Se puede sustituir por 10 oz. de kale congelado. Antes de prepararlo descongélalo y séquelo.

1. Caliente el aceite a fuego mediando en un sartén de freír grande. Añada las cebollas y el ajo y cocine hasta que estén suaves.
2. Añada las migajas de pan.
3. Añada el kale, y el caldo y cocine hasta que el kale se marchite. Sirva caliente o tibio.

Rinde 6 porciones





ISLAND VEGETABLE STIR-FRY (Bok Choy)

1 bunch bok choy
 1 pound lean beef, pork or chicken breast
 1 Tbsp. soy sauce
 1 Tbsp. vegetable oil
 ½ tsp. sugar
 1 tsp. ginger (crushed)
 1 clove garlic (crushed)
 1 tsp. cornstarch

1. Combine soy sauce, cornstarch, sugar, garlic and ginger in a bowl.
2. Cut meat into thin strips and add above sauce mixture. Marinate 15-20 minutes.
3. Wash the bok choy. Strip leaves from stalks and cut stalks into 1-2 inch strips.
4. Add oil to hot skillet or wok. Add marinated meat and stir-fry until cooked.
5. Add stems and stir fry 2 minutes. Add leaves and stir-fry for 1 minute.
6. Serve with cooked rice.

Makes 4 servings



ISLAND VEGETABLE STIR-FRY (Bok Choy)

1 bunch bok choy
 1 pound lean beef, pork or chicken breast
 1 Tbsp. soy sauce
 1 Tbsp. vegetable oil
 ½ tsp. sugar
 1 tsp. ginger (crushed)
 1 clove garlic (crushed)
 1 tsp. cornstarch

1. Combine soy sauce, cornstarch, sugar, garlic and ginger in a bowl.
2. Cut meat into thin strips and add above sauce mixture. Marinate 15-20 minutes.
3. Wash the bok choy. Strip leaves from stalks and cut stalks into 1-2 inch strips.
4. Add oil to hot skillet or wok. Add marinated meat and stir-fry until cooked.
5. Add stems and stir fry 2 minutes. Add leaves and stir-fry for 1 minute.
6. Serve with cooked rice.

Makes 4 servings



ISLAND VEGETABLE STIR-FRY (Bok Choy)

1 bunch bok choy
 1 pound lean beef, pork or chicken breast
 1 Tbsp. soy sauce
 1 Tbsp. vegetable oil
 ½ tsp. sugar
 1 tsp. ginger (crushed)
 1 clove garlic (crushed)
 1 tsp. cornstarch

1. Combine soy sauce, cornstarch, sugar, garlic and ginger in a bowl.
2. Cut meat into thin strips and add above sauce mixture. Marinate 15-20 minutes.
3. Wash the bok choy. Strip leaves from stalks and cut stalks into 1-2 inch strips.
4. Add oil to hot skillet or wok. Add marinated meat and stir-fry until cooked.
5. Add stems and stir fry 2 minutes. Add leaves and stir-fry for 1 minute.
6. Serve with cooked rice.

Makes 4 servings



ISLAND VEGETABLE STIR-FRY (Bok Choy)

1 bunch bok choy
 1 pound lean beef, pork or chicken breast
 1 Tbsp. soy sauce
 1 Tbsp. vegetable oil
 ½ tsp. sugar
 1 tsp. ginger (crushed)
 1 clove garlic (crushed)
 1 tsp. cornstarch

1. Combine soy sauce, cornstarch, sugar, garlic and ginger in a bowl.
2. Cut meat into thin strips and add above sauce mixture. Marinate 15-20 minutes.
3. Wash the bok choy. Strip leaves from stalks and cut stalks into 1-2 inch strips.
4. Add oil to hot skillet or wok. Add marinated meat and stir-fry until cooked.
5. Add stems and stir fry 2 minutes. Add leaves and stir-fry for 1 minute.
6. Serve with cooked rice.

Makes 4 servings



VERDURA ISLEÑA SOFREIDA (Bok Choy)

- 1 racimo de bok choy
- 1 libra de carne de res baja en grasa, puerco o pechuga de pollo (sin la piel)
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre (aplastado)
- 1 diente de ajo (aplastado)
- 1 cucharadita de maicena

Rinde 4 porciones

1. Combine la salsa soya, maicena, azúcar, ajo y jengibre en un envase.
2. Corte la carne en tiritas finas de 1-2 pulgadas de largo y añada la salsa que preparo en el paso #1. Deje marinar de 15-20 minutos.
3. Lave el bok choy. Quitele las hojas y corte los tallos en tiras de 1-2 pulgadas.
4. Añada aceite a un sartén caliente. Añada la carne marinada y sofría hasta que este cocida.
5. Añada los tallos y sofría por 2 minutos.
6. Sirva con arroz cocido.



VERDURA ISLEÑA SOFREIDA (Bok Choy)

- 1 racimo de bok choy
- 1 libra de carne de res baja en grasa, puerco o pechuga de pollo (sin la piel)
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre (aplastado)
- 1 diente de ajo (aplastado)
- 1 cucharadita de maicena

Rinde 4 porciones

1. Combine la salsa soya, maicena, azúcar, ajo y jengibre en un envase.
2. Corte la carne en tiritas finas de 1-2 pulgadas de largo y añada la salsa que preparo en el paso #1. Deje marinar de 15-20 minutos.
3. Lave el bok choy. Quitele las hojas y corte los tallos en tiras de 1-2 pulgadas.
4. Añada aceite a un sartén caliente. Añada la carne marinada y sofría hasta que este cocida.
5. Añada los tallos y sofría por 2 minutos.
6. Sirva con arroz cocido.



VERDURA ISLEÑA SOFREIDA (Bok Choy)

- 1 racimo de bok choy
- 1 libra de carne de res baja en grasa, puerco o pechuga de pollo (sin la piel)
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre (aplastado)
- 1 diente de ajo (aplastado)
- 1 cucharadita de maicena

Rinde 4 porciones

1. Combine la salsa soya, maicena, azúcar, ajo y jengibre en un envase.
2. Corte la carne en tiritas finas de 1-2 pulgadas de largo y añada la salsa que preparo en el paso #1. Deje marinar de 15-20 minutos.
3. Lave el bok choy. Quitele las hojas y corte los tallos en tiras de 1-2 pulgadas.
4. Añada aceite a un sartén caliente. Añada la carne marinada y sofría hasta que este cocida.
5. Añada los tallos y sofría por 2 minutos.
6. Sirva con arroz cocido.



VERDURA ISLEÑA SOFREIDA (Bok Choy)

- 1 racimo de bok choy
- 1 libra de carne de res baja en grasa, puerco o pechuga de pollo (sin la piel)
- 1 cucharada de salsa soya
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jengibre (aplastado)
- 1 diente de ajo (aplastado)
- 1 cucharadita de maicena

Rinde 4 porciones

1. Combine la salsa soya, maicena, azúcar, ajo y jengibre en un envase.
2. Corte la carne en tiritas finas de 1-2 pulgadas de largo y añada la salsa que preparo en el paso #1. Deje marinar de 15-20 minutos.
3. Lave el bok choy. Quitele las hojas y corte los tallos en tiras de 1-2 pulgadas.
4. Añada aceite a un sartén caliente. Añada la carne marinada y sofría hasta que este cocida.
5. Añada los tallos y sofría por 2 minutos.
6. Sirva con arroz cocido.

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Reminder

child's name

tasted this vegetable

on: _____
date

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Recordatorio

nombre del niño _____

probó esta verdura

el: _____

fecha

Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Vegetable Tasters Award



I tried it!

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Certificado de probar Verduras

 Yo la probé! 

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____

Educador

Fecha: _____

Certificado de probar Verduras

 Yo la probé! 

Presentado a: _____

Por probar esta nueva verdura: _____

Firma: _____

Educador

Fecha: _____