

Summer Vegetables

(bell pepper, cucumber, summer squash)

Stage	Preparation
Barrier	Lack of preparation knowledge
Objective	<ul style="list-style-type: none">• Provide exposure to and encourage use of common summer vegetables
Materials	<ul style="list-style-type: none">• Variety of bell peppers, cucumber, and zucchini• Knife• Vegetable peeler• Small spoon• Chopping board• Water for washing hands and vegetables• Plate• Low-fat ranch dressing• Recipe cards• Vegetable stickers for children• Reminder card• Vegetable tasters award

Reference

Any basic cookbook

- Introduction**
- Summer is a great time to take advantage of the wide variety of fresh vegetables available at reasonable prices.
 - Many summer vegetables are easy to prepare and can be eaten as a snack or side dish without any cooking.
 - You said that you intend to start offering (*child's name*) vegetables at least 3 times a day and I think this is the best season for that.
 - Knowing how to prepare a wide variety of vegetables will give you more choices to offer.
 - Today, I am going to show you how to prep some common summer vegetables.

Demo guide

1. Involve the child:

Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:

- Have you eaten this before?
- What color is this?

2. Prep the vegetable:

Use reference material to help with this section. Proceed with the following steps:

- a. Have everyone wash hands.
- b. Provide information on choosing and storing each vegetable.
- c. Demonstrate washing.
- d. Demonstrate cutting.

Bell pepper: How to remove core, slice and chop or leave whole for stuffing.

Cucumber: How to peel and remove seeds (remind caregiver that skin/seeds are edible) and different ways to cut.

- e. **Squashes:** Demonstrate how to slice in different ways (spears and strips)

Have the caregiver repeat/model the cutting demonstrations.

3. Tasting (optional):

Pass samples of each vegetable to caretaker and child with the ranch dressing and reward the child with a vegetable sticker for tasting.

Caution caregiver about raw vegetables and choking hazard with a statement like:

- Very young children such as (*child's name*) can choke on raw vegetables. When offering raw vegetables, avoid cutting in rounds; cutting into sticks or spears is preferable. Also, vegetables like summer squash can be cooked just slightly to soften them before being offered to children.

4. Suggestions on how to use:

Help caregiver think of ways to use the vegetables by asking:

- How do you see yourself using (bell peppers, cucumber, summer squash) in meals for (*child's name*)?

Take-home activity

Provide caregiver with a reminder card:

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats a summer vegetable he/she has never had before fill out this card and bring it in on your next visit. He/she will get a certificate for tasting a new vegetable.

Offer recipes.

<u>Verduras del verano</u> (pimiento verde, pepinillo, calabaza de verano)	
Etapa	Preparación
Obstáculo	Falta de conocimiento de preparación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Proveer exposición y fomentar el uso de verduras comunes de verano
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Variedad de pimientos, pepinillos, zucchini para mostrar • Cuchillo • Pelador de verduras • Cuchara pequeña • Picador • Jarra de agua y envase para lavarse las manos y las verduras • Plato • Aderezo Ranch bajo en grasa • Recetas • Estampillas de verduras • Tarjetas de recordatorio • Certificados de probar verduras
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> – El verano es un gran tiempo para aprovechar ventaja de la gran variedad de verduras frescas disponibles a precios razonables. – Muchas verduras de verano son fáciles de preparar y se pueden comer como meriendas o como parte de la comida sin cocinar. – Usted dijo anteriormente que piensa empezar a ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) por lo menos tres veces al día y yo pienso que ésta es la mejor estación para esto. – Saber preparar una gran variedad de verduras, le dará más opciones que ofrecer. – Hoy, le voy a enseñar como preparar verduras comunes del verano.
Guía de demostración	<p><u>1. Envuelva al niño:</u> Levante una verdura a la vez y haga que el niño responda preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes que es esto? • ¿Has comido esto antes? • ¿De qué color es? <p><u>2. Preparación de la verdura:</u> Use el material de referencia para ayudarlo en esta sección. Proceda de acuerdo a los siguientes pasos:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> a. Haga que todos se laven las manos. b. Provea información de como elegir y guardar cada verdura. c. Demuestre como lavar la verdura. d. Demuestre como cortar la verdura <p>Pimiento verde: Como remover el corazón, cortar en pedazos o dejarlo entero para rellenarlo.</p> <p>Pepinillo: Como pelarlo y sacarle las semillas (dígame a la persona que cuida al niño que la cáscara y las semillas se pueden comer, así que se las pueden dejar) y diferentes formas de cortarlas.</p> <p>Calabaza: Demuestre como cortar y picar en pedazos diferentes variedades.</p> <p><i>Haga que la persona que cuida al niño repita las demostraciones.</i></p> <p><u>3. Probando:</u> <i>Pase muestras de cada verdura al niño y la persona que lo cuida con aderezo ranch y premie al niño con una estampilla de verduras por haber probado las verduras ofrecidas.</i></p> <p>Advierta a la persona que cuida al niño del peligro de comer verduras crudas, diciendo algo como:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Los niños pequeños pueden ahogarse con las verduras crudas. Cuando se ofrecen verduras crudas, evite cortarlas en forma redonda; cortar en forma de palitos es preferible. También las verduras como la calabaza de verano se puede cocinar levemente para suavizarla antes de dársela a los niños. <p><u>4. Sugerencias de como usar:</u> <i>Ayude a la persona que cuida a niño a pensar en formas de usar las verduras, preguntándole:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se ve usted usando (pimientos verdes, pepinillos, calabaza de verano) en comidas para (<i>nombre del niño</i>)?
Actividad para la casa	<p><i>Provéale a la persona que cuida al niño la tarjeta de recordatorio 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 (<i>nombre del niño</i>) come una verdura de verano que no haya comido antes, 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>



CHEESE-SUMMER SQUASH CASSEROLE

3 cups summer squash
(any type), chopped.
1 cup cracker crumbs
1 cup cheese, shredded
2 Tbsp. butter or margarine
2 Tbsp. onion, chopped fine
2 eggs beaten

1. Melt butter or margarine and mix with remaining ingredients
2. Put in greased baking dish, cover and bake at 350° degrees for 1 hour.

Serves 4



CHEESE-SUMMER SQUASH CASSEROLE

3 cups summer squash
(any type), chopped.
1 cup cracker crumbs
1 cup cheese, shredded
2 Tbsp. butter or margarine
2 Tbsp. onion, chopped fine
2 eggs beaten

1. Melt butter or margarine and mix with remaining ingredients
2. Put in greased baking dish, cover and bake at 350° for 1 hour.

Serves 4



CHEESE-SUMMER SQUASH CASSEROLE

3 cups summer squash
(any type), chopped.
1 cup cracker crumbs
1 cup cheese, shredded
2 Tbsp. butter or margarine
2 Tbsp. onion, chopped fine
2 eggs beaten

1. Melt butter or margarine and mix with remaining ingredients
2. Put in greased baking dish, cover and bake at 350° for 1 hour.

Serves 4



CHEESE-SUMMER SQUASH CASSEROLE

3 cups summer squash
(any type), chopped.
1 cup cracker crumbs
1 cup cheese, shredded
2 Tbsp. butter or margarine
2 Tbsp. onion, chopped fine
2 eggs beaten

1. Melt butter or margarine and mix with remaining ingredients
2. Put in greased baking dish, cover and bake at 350° for 1 hour.

Serves 4



CALABAZA DE VERANO CON QUESO

- 3 tazas de calabaza de verano (cualquier tipo), cortada
 - 1 taza de migajas de galletas
 - 1 taza de queso, picado
 - 2 cucharadas de mantequilla o margarina
 - 2 cucharadas de cebolla, picada finita
 - 2 huevos batidos
1. Derrita la mantequilla o margarina y mezcle con los demás ingredientes.
 2. Coloque en un plato de hornear engrasado. Cubra y cocine a 350° F por una hora.

Rinde 4 porciones



CALABAZA DE VERANO CON QUESO

- 3 tazas de calabaza de verano (cualquier tipo), cortada
 - 1 taza de migajas de galletas
 - 1 taza de queso, picado
 - 2 cucharadas de mantequilla o margarina
 - 2 cucharadas de cebolla, picada finita
 - 2 huevos batidos
1. Derrita la mantequilla o margarina y mezcle con los demás ingredientes.
 2. Coloque en un plato de hornear engrasado. Cubra y cocine a 350° F por una hora.

Rinde 4 porciones



CALABAZA DE VERANO CON QUESO

- 3 tazas de calabaza de verano (cualquier tipo), cortada
 - 1 taza de migajas de galletas
 - 1 taza de queso, picado
 - 2 cucharadas de mantequilla o margarina
 - 2 cucharadas de cebolla, picada finita
 - 2 huevos batidos
1. Derrita la mantequilla o margarina y mezcle con los demás ingredientes.
 2. Coloque en un plato de hornear engrasado. Cubra y cocine a 350° F por una hora.

Rinde 4 porciones



CALABAZA DE VERANO CON QUESO

- 3 tazas de calabaza de verano (cualquier tipo), cortada
 - 1 taza de migajas de galletas
 - 1 taza de queso, picado
 - 2 cucharadas de mantequilla o margarina
 - 2 cucharadas de cebolla, picada finita
 - 2 huevos batidos
1. Derrita la mantequilla o margarina y mezcle con los demás ingredientes.
 2. Coloque en un plato de hornear engrasado. Cubra y cocine a 350° F por una hora.

Rinde 4 porciones

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!** 
rvtech.com

Presented to : _____

For trying this new vegetable: _____

Signature: _____

Educator

Date: _____

Vegetable Tasters Award

 **I tried it!** 
rvtech.com

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: _____