

For ages: 1 - 4  
Edad: 1 a 4 años

Next time you are at the grocery store, ask your children to help pick out fruits and vegetables. Talk about shapes, colors, names of foods, and what you like to cook.

La próxima vez que estén en el supermercado, pidan a sus hijos que les ayuden a elegir frutas y verduras. Hablen sobre las formas, colores, nombre de los alimentos y lo que quieran cocinar.

When you get home, take a moment to ... Play With Your Food.

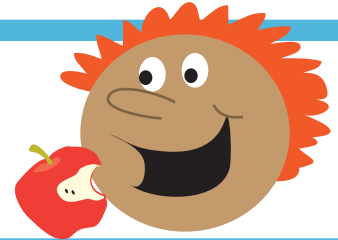
Cuando lleguen a casa, tómense un tiempo para jugar con su comida.

Start with a song! ¡Empiecen con una canción!

1

I like to eat, eat, eat  
Apples and bananas.  
I like to eat, eat, eat  
Apples and bananas.

Me gusta comer, comer, comer  
Manzanas y plátanos  
Me gusta comer, comer, comer  
Manzanas y plátanos.



2

Spread out 3 or 4 foods and ask questions.

Separen 3 o 4 alimentos y hagan preguntas

Which ones are the same colors?

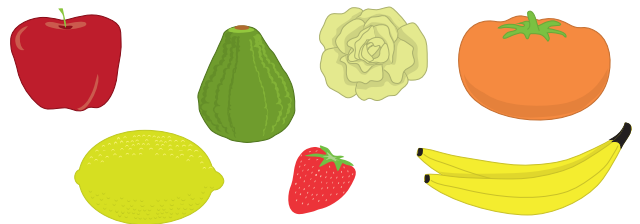
¿Cuáles son del mismo color?

What grows in the ground? What grows on trees?

¿Qué crece en la tierra? ¿Qué crece en los árboles?

Can you find the seeds?

¿Pueden encontrar semillas?



3

Ask your children to close their eyes. Hand them a food.

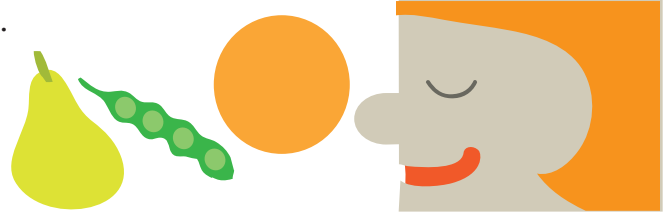
Ask: What does it smell like? How does it feel?

Can you guess what it is without peeking?

Pidan a sus niños que cierren los ojos. Denles un alimento.

Pregunten: ¿A qué huele? ¿Cómo es? ¿Cómo lo sientes?

¿Pueden adivinar que es sin espiar?



4

Cut the foods into bite-size pieces and taste them. Yum!

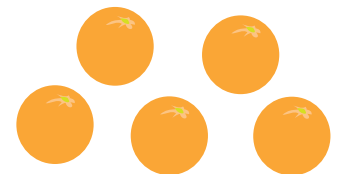
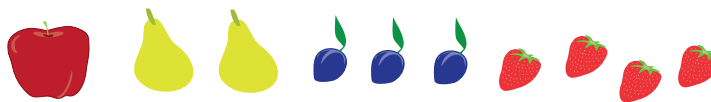
Corten los alimentos en bocados y pruébenlos. ¡Mmmmm!



5

Read a story.  
Lean un cuento.

The Very Hungry Caterpillar/La oruga muy hambrienta  
by Eric Carle. World Publishing Company, 1969.



GrowingGreat's mission is to empower every child to grow up healthy through science-based garden and nutrition education. Does your school have a garden or nutrition program? Email [info@growinggreat.org](mailto:info@growinggreat.org) for more information.

La misión de GrowingGreat (Creciendo Super) es la de motivar a cada niño para que crezca saludable, basándose en las ciencias por medio de jardines y educación en nutrición. ¿Tú escuela tiene un jardín o un programa de nutrición? Para más información, email [info@growinggreat.org](mailto:info@growinggreat.org).

Written by Jennifer Jovanovic  
Illustrated by Dennis Smith  
Translation by Cecilia Grosso

Community Partner, **Para los Niños**  
Museum Partner, Children's Library Discovery Center