

## **GN-000-30, CCNE: Compre Local, Come Alimentos Frescos**

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### **Snapshot of Group Session:**

**CCNE Lesson title:** Compre Local, Come Alimentos Frescos (Shop Local, Eat Fresh)

**Developed by:** State Agency

**Date Developed:** August/2014

**Approved by:** State Agency

**NE Code:** GN-000-30

**Class Description:** This class uses discussion and an interactive jeopardy game to discuss the benefits of eating locally grown fruits and vegetables. Additionally, this class is designed to increase participants' confidence in shopping for Texas seasonal produce.

**Target Audience:** Parents, caregivers of children

**Type of Learning Activities:** Facilitated Discussion, Interactive Game

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

**Lesson:** GN-000-30 CCNE Compre Local, Come Alimentos Frescos

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Name two benefits of eating locally grown fruits and vegetables.</li> <li>• Have increased confidence shopping for Texas seasonal produce.</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las frutas y verduras que se cultivan y venden localmente son más saludables, más sabrosas, mejores para el medio ambiente y ayudan a los agricultores en la comunidad.</li> <li>2. Aproveche al máximo cuando va de compras al mercado de agricultores: planea con anticipación, lleve una bolsa y hable con los agricultores.</li> <li>3. Las frutas y verduras saben mejor y cuestan menos cuando se compran en temporada.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Buy Local, Eat Fresh</i> (Stock# 13-06-14458)</li> <li>• <i>Seasonal Recipe Cards:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (Stock# 13-06-14458-1)</li> <li>○ (Stock# 13-06-14458-2)</li> <li>○ (Stock# 13-06-14458-3)</li> <li>○ (Stock# 13-06-14458-4)</li> </ul> </li> <li>• <i>Jeopardy Poster</i> (Stock# 13-06-14560)</li> <li>• <i>Farmers' Market Jeopardy: Clues and Answers</i> (attached)</li> <li>• Flip chart or white board with marker/pens for keeping score and noting important points during discussion</li> <li>• Paper and pens for team/individual final jeopardy answer</li> <li>• A list of local farmers' markets (if applicable). This will need to be created by the agency or clinic.</li> </ul>

<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works</p>	<p>Texas Produce Availability Chart:  <a href="http://www.gotexan.org/Portals/1/doc/pdf/publications/produce_avail_050310.pdf">http://www.gotexan.org/Portals/1/doc/pdf/publications/produce_avail_050310.pdf</a></p> <p>Texas Certified Farmers' Market Locations:  <a href="http://www.texascertifiedfarmersmarkets.com/">http://www.texascertifiedfarmersmarkets.com/</a></p>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange chairs in groups –so they are sitting in teams. (Two or three groups/teams are best.)</p> <p>Leave room for baby carriers and strollers. Set up whiteboard or flip-chart for use with group activities. Use this to record key information as well as points earned during game.</p>

## Part 2: Session Outline

Lesson: GN-000-30 CCNE Compre Local, Come Alimentos Frescos

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p><i>Bienvenidos. Gracias por estar aquí hoy. Soy ___ y tengo ___ años trabajando para WIC como _____. Estoy muy emocionada de hablar con ustedes hoy sobre los beneficios de comer frutas y verduras que se cultivan localmente, aquí en su comunidad.</i></p> <p><i>¿Sabían que visitar los mercados de agricultores tiene muchos beneficios? Por ejemplo, comprar alimentos locales es mejor para el medio ambiente porque estos alimentos se transportan unas cuantas millas a diferencia de algunos en los supermercados que quizás se transporten miles de millas. ¿Quién puede decirme por qué no es bueno para el medio ambiente tanto transporte?</i></p> <p><i>Además, los alimentos de los mercados de agricultores son frescos y recién cosechados, lo cual significa que mantienen más de su nutrición y generalmente saben mejor que los productos que se han transportado días y días.[facilitator should define the term produce]</i></p> <p><i>Y también se puede ahorrar dinero en el mercado de agricultores. Ya que muchos de los productos no vienen de lejos, pueden salir más baratos. Además, si usted va a última hora, los agricultores posiblemente le den un descuento para no tener que llevarse a la casa los alimentos que les quedan.</i></p> <p><i>Vamos a jugar un juego al estilo Jeopardy sobre las frutas y verduras de temporada en Texas, los beneficios de comer frutas y verduras cultivadas localmente y cómo aprovechar al máximo su viaje al mercado de agricultores. Si usted no sabe jugar Jeopardy, no se preocupe, yo le explicaré.</i></p>
<p><b>Icebreaker:</b> Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Have participants introduce themselves and choose from one of the following questions to answer:</p> <p>1. Ask participants, "<i>¿Qué les viene a la mente cuando piensan en un mercado de agricultores?</i>"</p> <p>Or</p> <p>2. Ask participants, "<i>¿Cuáles son algunas frutas o verduras comunes que se usan durante esta época del año (dependiendo de la temporada en que</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<i>se da la clase)?”</i>
<p><b>Activities:</b> For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p><b>Farmers’ Market Jeopardy</b></p> <p><i>Hoy vamos a jugar el juego de Jeopardy para ver cuánto saben sobre las frutas y verduras de temporada, las compras locales y las compras en el mercado de agricultores.</i></p> <p>If enough participants, split into teams. If not, each participant can play individually, or the jeopardy questions can be directed to the group to answer.</p> <p><i>Como pueden ver, están sentados en grupos. Cada grupo será un equipo. Por favor, tomen un momento para presentarse a los demás miembros de su equipo y pónganle un nombre a su equipo.</i></p> <p>Once they have team names, write these down on the flip chart so that you can keep score under each. If you do not have enough for teams, write down their names on the flip chart.</p> <p>WIC staff will facilitate the game by reading clues, choosing who will answer, give correct answers, and take score. Game instructions can be read to the group below:</p> <p><i>En este juego, tenemos tres categorías de donde escoger. Cada categoría tiene pistas que valen cierto número de puntos. A medida que aumenta el número de puntos, también aumenta la dificultad de la pista.</i></p> <p><i>Se escogerá al azar un equipo (o una persona) para que sea el primero en seleccionar una categoría y cantidad de puntos. Yo leeré la pista. Cualquier equipo puede contestar la pista si es el primero en levantar la mano, incluso el equipo o la persona que elija la categoría.</i></p> <p><i>Los miembros del equipo pueden hablar entre sí para platicar sobre la respuesta, pero sólo tienen 7 segundos para contestar una vez que hayan sido escogidos.</i></p> <p><i>Si contesta correctamente, el equipo gana los puntos de esa pista. Si la respuesta es incorrecta, no ganará ni perderá puntos, pero los otros equipos tendrán la oportunidad de contestar (y recibir esos puntos si contestan correctamente).</i></p> <p><i>Si ningún equipo contesta correctamente, leeré la respuesta correcta y nadie recibirá los puntos. El equipo que originalmente escogió la pregunta</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>puede escoger otra categoría y cantidad.</i></p> <p><i>Al final del juego, haremos lo que se llama Final Jeopardy. Leeré una pista y los equipos tendrán 30 segundos para apuntar la respuesta y cuántos puntos "apuestan".</i></p> <p><i>Los equipos pueden apostar cualquier cantidad de puntos hasta el total que ya han ganado. Después de 30 segundos, leeré de nuevo la pista y cada equipo me mostrará lo que apostó y contestó.</i></p> <p>[Tip: The facilitator should make sure they have written down the amount they are betting before they answer the question.]</p> <p><i>Si la respuesta es correcta, los puntos que el equipo apostó se agregarán a su total. Si un equipo contesta incorrectamente, la cantidad de puntos que apostó se restará de su total de puntos.</i></p> <p><i>Se calcularán los totales y el equipo que tenga más puntos gana.</i></p> <p>Throughout the game, you can use the <i>Buy Local, Eat Fresh</i> handout to talk about seasonality of certain fruits and vegetables in Texas as well as tips for the shopping experience outlined in the handout. You may also give participants the option to take home a seasonal recipe card.</p>
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p><i>Ahora que terminamos de jugar, ¿qué aprendieron que les sorprendió?</i></p> <p><i>¿Qué cosa les gustaría empezar a hacer?</i></p> <p><i>Aquí tienen una hoja informativa sobre el mercado de agricultores. Tiene consejos para las compras y una lista de las frutas y verduras de temporada para ayudarles a aprovechar al máximo su experiencia en el mercado de agricultores.</i></p> <p><i>También tenemos una lista de los mercados de agricultores locales para llevar.</i></p> <p><b>Client New Lesson Evaluation Surveys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please collect surveys only during the evaluation period.</li> <li>• Evaluation period: <b>[Jun – Nov 2015]</b></li> </ul> <p>During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at <a href="http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K">http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K</a>.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p><b>Supplemental Information –</b> Describe any attachments and include any other needed information.</p>	

## Juego de Jeopardy sobre los mercados de agricultores

### *Pistas y respuestas*

#### **Adivine las frutas y verduras de Texas**

100 puntos - *"Estos bulbos se encuentran más frescos en la primavera. Tienen capas de color amarillo, blanco o morado y a veces hacen que nos salgan lágrimas".*

(respuesta: cebolla)

200 puntos - *"Estos prefieren climas cálidos, pero en Texas crecen durante todo el año. Pueden ser amarillos, rojos, verdes o morados y de tamaños grandes o pequeños. Son un buen complemento para cualquier ensalada o plato de pasta y normalmente son el ingrediente principal de la salsa picante".* (respuesta: tomate)

300 puntos - *"Estas son bien conocidas en el Valle del Río Grande, donde se conocen como Ruby Red".* (respuesta: toronja)

400 puntos - *"Aunque muchas de estas frutas se cultivan en Georgia, también se dan bien en Texas".* (respuesta: durazno)

500 puntos - *"Esta verdura crece en vainas. En el sur de Estados Unidos, a menudo se come frita, pero una opción más saludable es guisarla en gumbo".* (respuesta: oca)

#### **Consejos para las compras**

100 puntos - *"Es más fácil hacer las compras cuando se llevan estas al mercado. Usted ayuda a salvar el medio ambiente si no usa las de plástico desechables".* (respuesta: bolsas reusables)

200 puntos - *"A menudo se encuentra la mejor selección de frutas y verduras en el mercado de agricultores a estas horas del día".* (respuesta: temprano)

300 puntos - *"Si deja que este miembro de la familia escoja unas verduras, es más probable que las coma en casa".* (respuesta: niño)

400 puntos - *"A veces se puede conseguir esto cuando va a un mercado de agricultores a última hora del día, justo antes de que cierren".* (respuesta: rebaja/descuento)

500 puntos - *"Estos tipos de frutas y verduras muchas veces son más baratos".* (respuesta: de temporada)



## **Compre local**

100 puntos - *"El agricultor a menudo puede darme una de estas si no sé cómo preparar una verdura".* (respuesta: receta)

200 puntos - *"Esta persona, por ser una de las más importantes en el mercado, puede contestar preguntas sobre cómo se cultivó algo o dar consejos sobre la preparación de los alimentos. Si llegamos a conocer a esta persona nos puede explicar de dónde viene nuestra comida".* (respuesta: agricultor)

300 puntos - *"Puesto que a menudo los mercados de agricultores locales ofrecen otras actividades divertidas (como música en vivo) son un buen paseo para este grupo".* (respuesta: la familia entera)

400 puntos - *"Las frutas y verduras son más frescas cuando no se tienen que transportar lejos. Muchos agricultores llevan productos al mercado directamente de este lugar".* (respuesta: la granja/la siembra)

500 puntos - *"Cuando compramos frutas y verduras del mercado de agricultores local, apoyamos esto".* (respuesta: el medio ambiente o la comunidad local)

## **Pista de Final Jeopardy**

*"Esta verdura de tallo grueso entre blanco y verde claro es de la familia de la cebolla, pero tiene un sabor más suave".* (respuesta: poro/puerro)