

Melon

Did you know?

Melons make a delicious summer treat! Can you think of some different types of melons?

Hint: some examples are cantaloupe, watermelon, and honeydew!



Why eat me?

You can get a lot of **Vitamin A** from cantaloupe! **Vitamin A** is important to keep your eyesight sharp and healthy. **Vitamin A** helps you see in color, too, from the brightest yellow to the darkest purple.

Melón

¿Sabías qué?

¡Los melones son una merienda deliciosa de verano! ¿Sabes algunos se te ocurren los diferentes tipos de melones?

Pista: algunos ejemplos son cantalupo, sandia y melón verde!

¿Por qué deberías comerme?

¡Puedes obtener una gran cantidad de **Vitamina A** del melón! **Vitamina A** es importante para mantener tu vista aguda y saludable. La **Vitamina A** ayuda a ver en color, también, desde el amarillo brillante hasta el morado más oscuro.



Winter Squash

Did you know?

Winter squash is a type of squash that has a hard outer shell, and can be stored to eat in the winter. They can be different shapes, colors and flavors.



Why eat me?

Winter squash is another great way to get **Vitamin A**. Did you know that eating lots of **Vitamin A** will help with your night vision?

Calabaza de Invierno

¿Sabías qué?

La calabaza de invierno es un tipo de calabaza que tiene la cáscara exterior dura, y puede ser almacenado para comer en el invierno. Pueden ser muy diferentes en sus formas, colores, y sabores.

¿Por qué deberías comerme?

La calabaza de invierno es otra gran manera de obtener **Vitamina A**. ¿Sabías que comer mucha **Vitamina A** puede ayudar a mejorar tu visión nocturna?



Corn

Did you know?

The kernels of corn that we eat are also the corn's **seeds**. Corn silk is part of the corn's **flower**. Corn silk has sticky hairs that help to catch **pollen** as it blows through the air.



Why eat me?

Corn contains **fiber, thiamin** and **folate**. **Fiber** helps you digest your food, and helps keep your heart healthy. **Thiamin** also helps your heart work well, and **folate** helps you grow a strong body!

Maíz

¿Sabías qué?

Los granos de maíz que comemos son también las **semillas** del maíz. Los filamentos del maíz son parte de la **flor**. Los filamentos del maíz tienen los pelos pegajosos que ayudan a atrapar el **polen** que flota en el aire.

¿Por qué deberías comerme?

El maíz contiene **fibra, tiamina** y **folato**. La **fibra** te ayuda a digerir la comida, y mantener tu corazón saludable. ¡La **tiamina** también te ayuda a que tu corazón trabaje bien y el **folato** te ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte!



Eggplant

Did you know?

Eggplants get their name from their egg-like shape, but not all eggplants are egg-shaped! Some are long and skinny, like the Japanese eggplant.



Why eat me?

Eggplants contain **fiber** and **Vitamin K**. **Fiber** helps you digest your food, and helps keep your heart healthy. **Vitamin K** helps your body heal cuts! **Vitamin K** makes your blood act like glue at the surface of a cut, so it sticks together to make the bleeding stop.

Berenjena

¿Sabías qué?

¡Las berenjenas obtiene su nombre en Ingles por la forma parecida a un huevo, pero no todas las berenjenas tiene la figura de un huevo! Algunas son largas y delgadas, como la berenjena Japonesa.

¿Por qué deberías comerme?

Las berenjenas contienen **fibra** y **Vitamina K**. La **fibra** te ayuda a digerir la comida, y a mantener tu corazón saludable. ¡La **Vitamina K** ayuda a tu cuerpo sanar las heridas! La **Vitamina K** hace que tu sangre actué como pegamento en la parte superior de la cortada, lo que hace que se cierre y pare de sangrar.



Peppers

Did you know?

Peppers can be sweet, spicy, or somewhere in-between. *Bell peppers* are a type of sweet pepper and can be green, red, yellow, and even purple! A *habanero pepper* is small and orange, looking like a tiny pumpkin...but be careful! One small bite of a spicy *habanero pepper* can make your mouth feel like it's on fire!



Why eat me?

Peppers are a great source of **Vitamin C** and **Vitamin A**. **Vitamin C** helps keep your immune system healthy, and **Vitamin A** helps you see at night!

Chiles

¿Sabías qué?

Los chiles pueden ser dulces, picantes, o intermedios. ¡Los *pimientos* son un tipo de chiles dulces y pueden ser verdes, rojos, amarillos y hasta morados! El *chile habanero* es pequeño y naranja, y tiene la figura de una calabaza pequeña...pero ten cuidado! ¡Un pequeño mordisco puede hacerte sentir que tu boca está ardiendo!

¿Por qué deberías comerme?

Los chiles son una gran fuente de **Vitamina C** y **Vitamina A**. ¡**Vitamina C** te ayuda a mantener tu sistema inmune saludable, y **Vitamina A** ayuda a ver de noche!



Tomato

Did you know?

Tomatoes come in all shapes, sizes, and colors. Some tomatoes are tiny and smooth, while others are huge. Tomatoes can be purple, orange, red, yellow, green and even striped! What is your favorite type of tomato?



Why eat me?

Tomatoes are a good source of **Vitamin C**, **Vitamin A**, and **Vitamin K**. **Vitamin C** and **Vitamin K** help to heal cuts and bruises, and **Vitamin A** helps boost your eyesight!

Tomate

¿Sabías qué?

Hay tomates de diferentes formas, tamaños y colores. Algunos tomates son pequeños y suaves, mientras que otros son grandes. ¡Los tomates pueden ser morados, naranjas, rojos, amarillos, verdes y hasta rayados! ¿Cuál es tu tipo favorito?

¿Por qué deberías comerme?

Los tomates son una gran fuente de **Vitamina C**, **Vitamina A**, y **Vitamina K**. ¡La **Vitamina C** y la **Vitamina K** te ayudan a sanar heridas y moretones, y la **Vitamina A** te ayuda a mejorar tu vista!



Cucumbers

Did you know?

Cucumbers come in all different shapes and sizes. They can be long, short, green, yellow, striped, or they can even have bumps and wrinkles! How many different types of cucumbers have you seen or tasted?



Why eat me?

Cucumbers contain **Vitamin K**. **Vitamin K** helps to heal cuts! **Vitamin K** makes your blood act like glue at the surface of a cut, so it sticks together to make the bleeding stop.

Pepinos

¿Sabías qué?

Los pepinos vienen en diferentes formas y tamaños. ¡Pueden ser largos, cortos, verdes, amarillos, rayados, y hasta pueden tener chichones y arrugas! ¿Cuántos tipos diferentes de pepinos has visto o probado?

¿Por qué deberías comerme?

Los pepinos contienen **Vitamina K**. ¡La **Vitamina K** ayuda a sanar cortadas! La **Vitamina K** ayuda a tu sangre a que actúe como pegamento en la parte superior de la cortada, lo que hace que se cierre y pare de sangrar.



Tomatillo

Did you know?

Tomatillos are the main ingredient in green salsa (salsa verde). The tomatillo **fruit** is hidden behind a paper-like husk that resembles a little lantern. Try gently squeezing the tomatillo “lanterns” — can you feel the **fruit** inside?



Why eat me?

Tomatillos contain **Vitamin C**. **Vitamin C** helps your body stay healthy by helping to fight illness and infections.

Tomatillo

¿Sabías qué?

Los tomatillos son el ingrediente principal de la salsa verde. La fruta del tomatillo está protegida por una cáscara que se parece al papel de una linterna. Intenta apretar suavemente las “linternas” de los tomatillos — ¿Puedes sentir la fruta dentro?

¿Por qué deberías comerme?

Los tomatillos contienen **Vitamina C**. La **Vitamina C** ayuda a tu cuerpo a mantenerse sano, asistiendo a combatir las enfermedades e infecciones.



Beets

Did you know?

We usually eat the **root** of beets. Fresh beet roots have a sweet, earthy flavor. You can also eat beet **leaves**. The leaves taste best when they are young and small. Try adding some beet leaves to your next salad!



Why eat me?

Beets are a good source of **folate**, which helps you grow strong bodies!

Betabel

¿Sabías qué?

Normalmente comemos la **raíz** de la betabel. Las betabeles frescas tiene un sabor dulce y a tierra. También puedes comer las **hojas** de la betabel. Las hojas saben mejor cuando son tiernas y pequeñas. ¡Intenta agregar unas hojas de betabel a tu próxima ensalada!

¿Por qué deberías comerme?

¡Las betabeles son una gran fuente de **folato**, el cual te ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte!



Swiss Chard

Did you know?

Swiss chard can come in many different colors! Some kinds of swiss chard are even called “Rainbow Chard,” because of their brightly colored **stalks**. You can enjoy chard raw or cooked — give it a taste!



Why eat me?

Swiss chard contains **Vitamin K** which helps to heal cuts! **Vitamin K** makes your blood act like glue at the surface of a cut, so it sticks together to make the bleeding stop.

Acelga

¿Sabías qué?

¡La acelga puede venir en colores diferentes! Algunos tipos de acelga hasta se les llama “acelga de arcoíris,” debido a sus **tallos** de colores diferentes. Puedes disfrutar la acelga cruda o cocida – ¡pruébala!

¿Por qué deberías comerme?

¡La acelga contiene **Vitamina K** que ayuda a sanar heridas! La **Vitamina K** hace que tu sangre actúe como pegamento en la parte superior de la cortada, lo que hace que se cierre y pare de sangrar.



Garlic

Did you know?

Garlic is a **bulb** that grows in the soil. We use the bulb of the garlic plant to flavor foods, but we can also eat the stalks and flowers. Try it and see if the stem tastes the same as the **bulb**!



Why eat me?

Garlic may be smelly, but it's good for you! Garlic contains **Vitamin B₆**. All **B-vitamins** help your body make protein and energy. The next time you are running around with lots of energy, you can thank your **B-vitamins**!



Ajo

¿Sabías qué?

El ajo es un **bulbo** que crece en el suelo. Nosotros usamos el bulbo de la planta del ajo para dar sabor a la comida, pero nosotros también podemos comer los tallos y flores. ¿Pruébalo y ver si sabe igual al bulbo.

¿Por qué deberías comerme?

¡El ajo huele fuerte, pero es bueno para ti! El ajo contiene **Vitamina B₆**. Todas las **Vitaminas B** ayudan a tu cuerpo a producir proteína y energía.
¡La próxima vez que estés corriendo con mucha energía, agradécele a la **Vitamina B**!



Peas

Did you know?

Sweet peas (like sugar snap peas and snow peas) are one of the first seeds to plant in your garden's soil. You can plant peas as early as the beginning of March, even before the first official day of spring!



Why eat me?

Peas contain **Vitamin C**, which helps your body heal and keeps your skin healthy!

Los Guisantes

¿Sabías qué?

Los guisantes (como los chicharos y arvejas) son una de las primeras semillas que plantas en el suelo de tu jardín. Puedes plantar los guisantes tan pronto como al comienzo de Marzo, ¡incluso antes del primer día de la primavera!

¿Por qué deberías comerme?

¡Los guisantes contienen **Vitamina C**, la cual ayuda a tu cuerpo a sanar y a mantener tu piel saludable!



Arugula

Did you know?

Arugula is best eaten raw, when the leaves are small and young. Arugula has an unusual but delicious peppery taste to it—try a leaf!



Why eat me?

Arugula is a good source of **fiber**. **Fiber** is found in plants and can't be digested, so it works like a rough sponge to help clean out your intestines. It may sound strange, but **fiber** is really good for you!

Rúcula

¿Sabías qué?

La rúcula es mejor comerla cruda, cuando las hojas son pequeñas y tiernas. La rúcula tiene un sabor picante disctintivo pero delicioso - ¡pruébalo!

¿Por qué deberías comerme?

La rúcula es una buena fuente de **fibra**. La **fibra** se encuentra en las plantas y no se puede digerir, por lo que funciona como una esponja áspera para ayudar a limpiar los intestinos. ¡Puede sonar extraño, pero la **fibra** es muy bueno para ti!



Pollinator Flower Bed

How do I help the garden?

The flowers here attract bees, butterflies, and other flying insects to the garden. These flying insects, along with birds and bats, help move **pollen** from one flower to another, a process called **pollination**. **Pollination** creates our fruits, vegetables, and new seeds!



- ▶ If our garden plants were not pollinated, would we be able to enjoy any fruits and vegetables?
- ▶ How many flying insects can you think of?

Polinizadores Florales

¿Cómo puedo ayudar en el jardín?

Las flores atraen a las abejas, mariposas, y otros insectos voladores al jardín. Estos insectos voladores, junto con las aves y murciélagos, ayudan a mover el **polen** de una flor a otra, un proceso llamado **polinización**. ¡La **polinización** crea nuestras frutas, vegetales, y nuevas semillas!

- ▶ Si no se polinizan las plantas del jardín, ¿podríamos disfrutar de fruta y vegetales?
- ▶ ¿En cuántos insectos voladores puedes pensar?



Rain Catchment Tank



How do I help the garden?

This green tank is called a *rain catchment tank*. It holds rainwater that falls from the classroom roof. We save the rainwater and use it to water our garden in the summer!



► Can you see how the water gets from the building roof into the water catchment tank?

► How many raindrops do you think the rain catchment tank can hold?



Tanque de Captación de Lluvia

¿Cómo puedo ayudar en el jardín?

Este tanque verde se llama *tanque de captación de lluvia*. Mantiene el agua de la lluvia que cae del techo de las aulas. ¡Recolectamos el agua y lo usamos para nuestro jardín en el verano!

► ¿Puedes ver como el agua llega del techo al tanque de captación de agua?

► ¿Cuántas gotas de agua crees que el tanque de captación puede contener?



Rain Garden

How do I help the garden?

Rainwater that does not fit in the rain catchment tank flows into the rain garden. Plants in the rain garden help clean the water, and then the water drains back into the soil. Using a rain garden helps put clean water back into the water cycle!



► Do you recognize any of the plants in the rain garden?

Jardín Pluvial

¿Cómo puedo ayudar en el jardín?

El agua que no cabe en el tanque de captación fluye hacia el jardín pluvial. Las plantas en el jardín pluvial ayudan a limpiar el agua, y después el agua se drena de nuevo al suelo. ¡El uso del jardín pluvial ayuda a regresar el agua limpia al ciclo del agua!

► ¿Puedes reconocer alguna de las plantas en el jardín pluvial?



Grapes

Did you know?

Grapes are known as one of the world's favorite fruits because they can grow in many different countries! Grapes can be green, golden, red, or purple. What color are the grapes in our garden?



Why eat me?

Grapes are not only juicy and tasty, they also have a lot of **Vitamin C!** **Vitamin C** helps your body fight colds and other illnesses.

Uvas

¿Sabías qué?

¡Las uvas son conocidas como la fruta favorita del mundo porque pueden crecer en muchos países diferentes! Pueden ser verdes, doradas, rojas o moradas. ¿De qué color son las uvas que hay en el jardín?

¿Por qué deberías comerme?

¡Las uvas no son simplemente jugosas y sabrosas, también tienen mucha **Vitamina C!** La **Vitamina C** ayuda a su cuerpo a combatir los resfriados y otras enfermedades.



Compost Bins

How do I help the garden?

Composting helps turn food waste and garden scraps (such as weeds and plant clippings) into soil through a process called **decomposition**.



- ▶ What critters help decompose food and garden scraps in the compost bins? Can you see any of them?
- ▶ In our compost bins we can add garden scraps (such as weeds and plant clippings).

Contenedores de Abono

¿Cómo puedo ayudar en el jardín?

El abono ayuda a convertir los residuos de alimentos y desechos de jardín (por ejemplo, las malas hierbas y los recortes de las plantas) en la tierra a través de un proceso llamado **descomposición**.

- ▶ ¿Qué bichos ayudan a descomponer los alimentos y los restos del jardín en los contenedores de abono? ¿Puedes ver alguna de ellas?
- ▶ En los contenedores de abono se puede añadir trozos de jardín (como malas hierbas y recortes de plantas), y algunos residuos de comida de la cafetería.



Broccoli



Did you know?

- The parts of broccoli that we eat are the **flower buds**.

Why eat me?

- Broccoli contains **vitamin K** which helps to heal cuts! Vitamin K makes your blood act like glue at the surface of a cut, so it sticks together to make the bleeding stop.

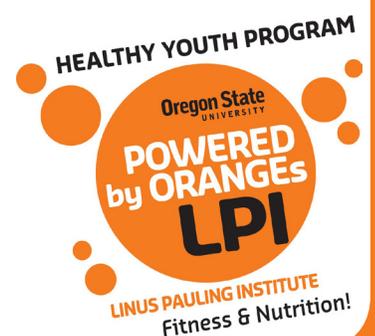
Brócoli

¿Sabías qué?

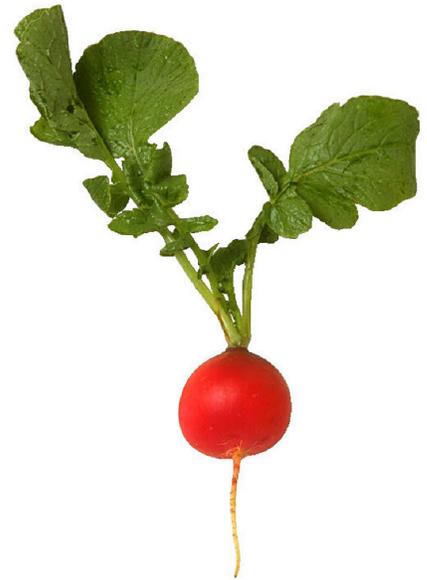
- Las partes del brócoli que comemos son las **yemas florares**.

¿Por qué deberías comerme?

- Brócoli contiene **vitamina K** la cual te ayuda a sanar heridas! Vitamina K hace que tu sangre funcione como pegamento en la superficie de una cortada, por lo que se pega y detiene el sangrado.



Radish



Did you know?

- The part of a radish that we eat is the **root**. Some radish roots can grow to over 50 pounds!

Why Eat me?

- Radishes have a lot of **vitamin C** that helps keep gums and muscles in good shape.

Rábano

¿Sabías qué?

- ¡La parte del rábano que comemos es **la raíz**. Algunos de los rábanos pueden llegar a crecer hasta 50 libras!

¿Por qué deberías comerme?

- Rábanos tiene mucha **vitamina C** la cual te ayuda a mantener la encía y músculos en buen estado.



Spinach



Did you know?

- Spinach grows fast. You can plant a spinach **seed** and eat the **leaves** after only one month!

Why eat me?

- Spinach contains **iron**. Your body needs **iron** so that your blood can move *oxygen* from your lungs to the rest of your body. Your body needs *oxygen* to stay healthy and alive. Do you know where we get *oxygen*? *Oxygen* is in the air we breathe. Take a deep breath and feel the oxygen fill up your lungs!

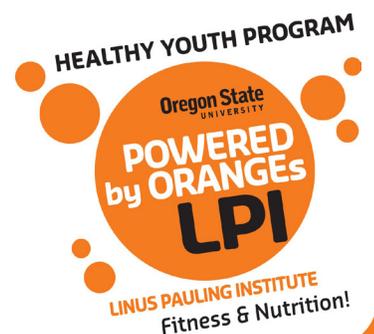
Espinacas

¿Sabías qué?

- ¡Espinacas crecen rápido. Puedes plantar **la semilla** de la espinaca y comer **las hojas** solo un mes después!

¿Por qué deberías comerme?

- Espinacas contienen **hierro**. Tu cuerpo necesita **hierro** para que tu sangre pueda mover *oxígeno* desde los pulmones al resto del cuerpo. Tu cuerpo necesita *oxígeno* para mantenerse saludable y con vida. ¿Sabes donde obtenemos *oxígeno*? *Oxígeno* se encuentra en el aire que respiramos. ¡Respira profundo y siente el oxígeno llenando tus pulmones!



White Onion



Did you know?

- Onions are a **bulb** you can eat. You can also eat onion **leaves** too!

Why eat me?

- Onions contain **vitamin C** which helps your body build healthy *blood vessels*. Do you know what *blood vessels* are? They are tiny tubes that carry blood through your body to keep it strong and healthy. Look at the top of your hand...can you see your blood vessels through your skin?

Cebolla Blanca

¿Sabías qué?

- ¡La cebolla es **un bulbo** que puede comerse. También puedes comer **las hojas** de la cebolla!

Porque deberías comerme?

- Las cebollas contienen **vitamina C** la cual ayuda a construir *vasos sanguíneos* sanos para tu cuerpo. ¿Sabes que son los *vasos sanguíneos*? Ellos son pequeños tubos que transportan sangre por todo el cuerpo para mantenerlo fuerte y sano. Mira en la parte superior de tu mano... puedes ver tus vasos sanguíneos a través de tu piel?



Salad Mix



Did you know?

- Salad mix has many different kinds of **leaves** you can eat. See how many different shapes and colors of leaves you can find in your salad mix!

Why eat me?

- Salad mixes are full of **folate** which helps you grow strong bodies! Folate is found in leafy vegetables, beans and whole grains. What other vegetables can you find in the garden that have leaves that you can eat?

Ensalada Mixta

¿Sabías qué?

- ¡La ensalada mixta tiene diferentes tipos de **hojas** que puedes comer. Ve las diferentes formas y colores de hojas que puedes encontrar en una ensalada mixta!

¿Por qué deberías comerme?

- ¡Ensalada mixta están llenas de **foleato** el cual ayuda a crecer cuerpos sanos! Foleato se encuentra en vegetales verdes, frijoles, y granos enteros. Que otros vegetales puedes encontrar en el jardín que tenga hojas que puedas comer?



Cauliflower



Did you know?

- The parts of cauliflower that we eat are the **flower buds**. The buds of cauliflower can be white, purple, orange or green!

Why eat me?

- Cauliflower is full of **vitamin C** which helps your body build a strong *immune system*. Your *immune system* helps your body fight germs and illness, so that you won't get sick. Eat lots of salad (and other vegetables) to help you stay healthy!

Coliflor

¿Sabías qué?

- ¡La parte de la coliflor que comemos son las **yemas florales**. Las yemas florales de coliflor pueden ser blancas, moradas, naranjas, o verdes!

¿Por qué deberías comerme?

- ¡Coliflor está lleno en **vitamina C** la cual ayuda a que tu cuerpo desarrolle un *sistema inmune* fuerte. Tu *sistema inmune* ayuda a combatir gérmenes y enfermedades, para que no te enfermes. Come mucha ensalada (y otros vegetales) para mantenerte sano!



Red Cabbage



Did you know?

- **Leaves** of red cabbage can be used to color clothes and food!

Why eat me?

- Red cabbage contains **Vitamin A**. This vitamin helps your eyes see all the colors - from the brightest yellow to the darkest purple.

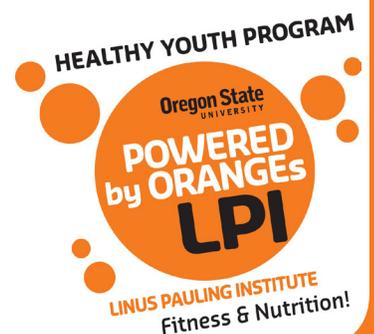
Col Lombarda

¿Sabías qué?

- ¡**Las Hojas** de rojas del col puede ser usadas para pintar la ropa y la comida!

¿Por qué deberías comerme?

- Col lombarda contiene **Vitamina A**. Esta vitamina ayuda a que tus ojos puedan ver todos los colores – desde amarillos brillantes hasta los morados oscuros.



Kale

Did you know?

- You can eat kale **leaves** raw or cooked. When kale grows in cooler fall and winter temperatures, it gets sweeter!



Why eat me?

- Kale contains **calcium** which helps your body build strong bones. Strong bones help you do things like standing up straight, climbing on the playground and running around with your friends. **Calcium** also helps your body build strong and healthy teeth.

Col Rizada

¿Sabías qué?

- Te puedes comer **las hojas** de la col rizada crudas o cocidas. Cuando la col rizada crece en otoños fríos y temperaturas invernales, obtiene un sabor dulce.

¿Por qué deberías comerme?

- Col rizada contiene **calcio** el cual te ayuda a que tus huesos crezcan fuertes. Los huesos fuertes te ayudan a hacer cosas como a permanecer de pie firme, escalar en el patio y correr con tus amigos. **Calcio** también te ayuda a tu cuerpo a mantener dientes fuertes y sanos.



Cilantro

Did you know?

- The **seeds** of cilantro are used as a spice called *coriander*.



Why eat me?

- Cilantro contains **vitamin K**. This vitamin helps your body to protect your gums, and helps keep your nose from bleeding easily.

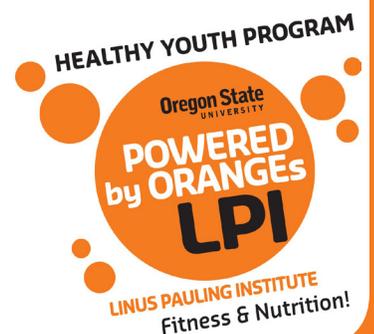
Cilantro

¿Sabías qué?

- **Las semillas** de cilantro son usadas como una especia llamada *culantro*.

¿Por qué deberías comerme?

- Cilantro contiene **vitamina K**. Esta vitamina ayuda a tu cuerpo a proteger tus encías, y a que tu nariz no sangre fácil.



Raspberry



Did you know?

- The **fruit** of raspberries can be red, black, purple or golden.

Why eat me?

- Raspberries contain a lot of **vitamin C**. **Vitamin C** helps your body heal cuts on your skin.

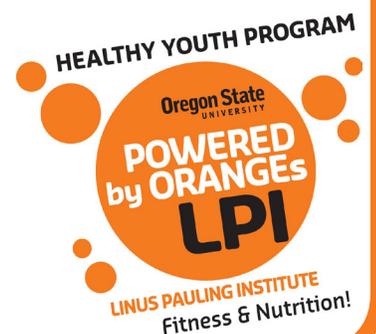
Frambuesas

¿Sabías qué?

- **La fruta** de la frambuesa puede ser roja, negra, morada, o dorada.

¿Por qué deberías comerme?

- Frambuesas contienen mucha **vitamina C**. **Vitamina C** ayuda a tu cuerpo a sanar de heridas en tu piel.



Strawberry



Did you know?

- Strawberries are the only **fruit** with seeds on the outside! Can you see the seeds?

Why eat me?

- Strawberries are full of **vitamin C** which protects your body from getting sick. Eating lots of **vitamin C** can help keep you healthy!

Fresas

¿Sabías qué?

- ¡Fresas son las únicas **frutas** con las semillas afuera! ¿Puedes ver las semillas?

¿Por qué deberías comerme?

- Las fresas están llenas de **vitamina C** la cual ayuda a tu cuerpo a prevenir enfermedades. Comer grandes cantidades de **vitamina C** pueden ayudar a mantenerte sano!



Carrot



Did you know?

- The part of a carrot that we eat is the **root**. Roots grow underground. Carrot roots are not always orange. They can be purple, yellow, white or red!

Why Eat me?

- Carrots are full of **vitamin A** which helps you see better at night.

Zanahoria

¿Sabías qué?

- ¡La parte de la zanahoria que comemos es **la raíz**. Las raíces crecen bajo tierra. Las raíces de las zanahorias no siempre son de color naranja. Pueden ser moradas, amarillas, blancas, o rojas!

Porque deberías comerme?

- Zanahorias están llenas de **vitamina A** la cual te ayuda a ver mejor en la noche.