



a child's garden

Plant it, Grow it, Eat it!

1. Start with a small garden.

- Create a small garden in your yard, maybe a 4 foot by 4 foot garden spot.
- Dig up the area and move some good dirt into the garden.
- Don't have space in your yard? Plant a garden in pots on your porch or patio.

2. Plant some easy vegetables.

- Plant peas, beans, spinach, tomatoes, cucumbers or lettuce.
- Let your child plant the seeds or plants - roots down!

3. Help your plants grow!

- Remove the weeds from around your plants.
- Let your child dig and rake the soil between the plants.
- Water your plants with tap water or rain water.
- Let your child catch rain water in small pails and pour water over the veggie.
- Add grass clippings on top of the soil, around the plant.
This will help keep the soil moist and warm for the plants.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



el jardín de un niño

¡Plántelo, Cultívelo, Cómalo!

1. Comience con uno pequeño.

- Prepare un lugar pequeño en su patio, tal vez un rincón de 4 x 4 pies.
- Remueva la tierra y agregue un poco de tierra buena.
- ¿No tiene tierra en su patio? Plante un jardín en las macetas de su porche o de su patio.

2. Plante algunas verduras fáciles.

- Plante guisantes, frijoles, espinaca, tomates, pepinos o lechuga.
- Deje que su hijo plante las semillas o las plantas, ¡con las raíces hacia abajo!

3. ¡Ayude a sus plantas a crecer!

- Quite las malezas que crezcan alrededor de sus plantas.
- Deje que su hijo cave y rastrille la tierra entre las plantas.
- Riegue las plantas con agua de la llave o agua de lluvia.
- Deje que su hijo junte agua de lluvia en blases pequeños y vierta el agua sobre los vegetales.
- Agregue hierba cortada sobre la tierra, alrededor de las plantas.
Ayudará a que la tierra esté húmeda y tibia para las plantas.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.