



Social Media Toolkit

Welcome to Wisconsin Harvest of the Month, a statewide campaign that empowers students and families to eat more fruits and vegetables. In addition to promoting the featured Harvest of the Month fruit or vegetable in the cafeteria and the classroom, it is important to connect parents, caregivers, and families with information and resources about Harvest of the Month. Social media is a great way to build connections in your community and educate families about healthy eating.

Wisconsin Harvest of the Month materials include three Facebook graphics for each of the 20 featured fruits and vegetables in English and Spanish. This toolkit includes images of the graphics along with sample post text. Graphics are available to download from the University of Wisconsin - Madison Division of Extension Healthy Eating & Active Living website. You are encouraged to tailor the messages to your specific school and program. By using the Harvest of the Month hashtag, you can also connect to other schools and organizations implementing Harvest of the Month across Wisconsin.

Connect with us:

Website: healthyliving.extension.wisc.edu/programs/harvest-of-the-month

Hashtag: #WIHarvestoftheMonth

Facebook: www.facebook.com/foodwiseUWEX/



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON



Nutritious • Delicious • Wisconsin

Table of Contents

(Click on each title to be directed to the corresponding page)

- Facebook Harvest of the Month Logo Profile Picture
- Facebook Harvest of the Month Cover Photo
- General Sample Social Media Posts
- Featured Monthly Fruit and Vegetable Graphics and Posts:
 - Apples
 - Asparagus
 - Beets
 - Broccoli
 - Cabbage
 - Carrots
 - Corn
 - Cranberries
 - Cucumber
 - Greens
 - Kale
 - Lettuce
 - Peppers
 - Potatoes
 - Radishes
 - Summer Squash
 - Sweet Peas
 - Sweet Potatoes
 - Tomatoes
 - Winter Squash

Facebook Harvest of the Month Logo Profile Picture



Facebook Harvest of the Month Cover Photo



General Sample Social Media Posts

- This year our school is participating in #WIHarvestoftheMonth! Each month we will feature a different Wisconsin-grown fruit or vegetable in the school meal program. This month we are [crunching into carrots] from [farm]!
- [School name] supports Wisconsin farmers! During [month] #WIHarvestoftheMonth we are featuring [fruit or vegetable] from [farm] in [city]. Nutritious, Delicious, Wisconsin!
- Happy #WIHarvestoftheMonth! Today we are serving [fruit or vegetable/recipe] as [side dish, main entree, etc.] during lunch. Nutritious, Delicious, Wisconsin!
- Local foods in school meals is good for kids, farmers, and the community! Try [fruit or vegetable] at home buy purchasing locally at [local store or farmers' market]. Nutritious, Delicious, Wisconsin! #WIHarvestoftheMonth

Featured Monthly Fruit and Vegetable Graphic and Posts

Apples

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose firm apples with smooth and shiny skin.
 Store - Refrigerate in a plastic bag for up to 3 weeks.
 Prepare - Eat whole or slice. Leave the skin on for extra nutrients!

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Apples are at peak flavor and nutrition during the fall! Nutritious, Delicious, Wisconsin! Apples are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija manzanas firmes con cáscara lisa y brillante.

Guarde - Refrigere en una bolsa de plástico hasta por 3 semanas.

Prepare - Cómalas enteras o rebanadas. Deje la cáscara para tener nutrientes adicionales.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Las manzanas tienen su máximo de sabor y nutrición durante el otoño. ¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin! ¡Las manzanas son #WIHarvestoftheMonth!



Apples are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:

<https://healthyliving.extension.wisc.edu/programs/foodwise/family-resources>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Apples are #WIHarvestoftheMonth!

Apples

Graphic

Sample Post Text



Las manzanas son fáciles de preparar y las aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://healthyliving.extension.wisc.edu/programs/foodwise/family-resources>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las manzanas son #WIHarvestoftheMonth!



Check out this homemade applesauce recipe to make with your kids:
<https://healthyliving.extension.wisc.edu/files/2020/11/Spiced-Chunky-Applesauce-Recipe-DWFM-English.pdf>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Apples are #WIHarvestoftheMonth



Examine esta receta de puré de manzana casero para prepararlo con sus niños:
<https://healthyliving.extension.wisc.edu/files/2020/11/Ensalada-crocante-de-manzanas-Recipe-DWFM-Espanol.pdf>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las manzanas son #WIHarvestoftheMonth!

Asparagus

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose asparagus stalks with dry, tight tips. Avoid limp or wilted stalks.

Store - Wrap the ends of stalks in a wet paper towel and place in a plastic bag. Refrigerate for up to 4 days.

Prepare - Snap off the woody ends, about 1-2 inches.

Enjoy raw, steamed, boiled, grilled, or roasted!

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce.

Asparagus is at peak flavor and nutrition during the spring!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Asparagus is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija tallos de espárragos con puntas secas y apretadas. Evite tallos lacios o mustios.

Guarde - Envuelva los extremos de los tallos en una toalla de papel mojada y coloque en una bolsa de plástico.

Refrigere hasta por 4 días.

Prepare - Desprenda los extremos leñosos, aproximadamente 1-2 pulgadas. Disfrútelos crudos, al vapor, cocidos o asados.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los espárragos tienen su máximo de sabor y nutrición durante la primavera.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los espárragos son #WIHarvestoftheMonth!



Enjoy roasted asparagus for a healthy snack! For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Asparagus is #WIHarvestoftheMonth!

Asparagus

Graphic



Sample Post Text

¡Disfrute de espárragos asados como un bocadillo saludable! Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los espárragos son #WIHarvestoftheMonth!



Asparagus and celery are both stem vegetables. Try this quick and easy experiment to show how stems move water and nutrients throughout the plant. Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Asparagus is #WIHarvestoftheMonth!



Los espárragos y el apio son verduras con tallo. Pruebe este experimento fácil y rápido para mostrar cómo es que los tallos mueven el agua y los nutrientes por toda la planta.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los espárragos son #WIHarvestoftheMonth!

Beets

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose beets with firm, smooth skins and crisp leaves. Smaller beets are more tender.

Store - Remove greens leaving about 1 inch of stem. Store beets in a plastic bag in the refrigerator for up to 2 weeks.

Prepare - Rinse beets under cool running water and scrub with a vegetable brush. Beets can be eaten raw or cooked.

You can eat the beet greens too!

Buying fruits and vegetables when they are growing in

Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Beets can be stored into the winter.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Beets are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija remolachas con cáscara firme y lisa y hojas crujientes. Las remolachas más pequeñas son más suaves.

Guarde: Retire las hojas verdes, dejando aproximadamente 1 pulgada de tallo. Guarde las remolachas en el refrigerador en una bolsa de plástico hasta por 2 semanas.

Prepare: Enjuague las remolachas con agua fresca corriente y lávelas con un cepillo para verduras. Las remolachas se pueden comer crudas o cocidas. ¡También puede comer las hojas!

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Las remolachas se pueden guardar en el invierno.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las remolachas son #WIHarvestoftheMonth!



Beets are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Beets are #WIHarvestoftheMonth!

Beets

Graphic

Sample Post Text



Las remolachas son fáciles de preparar y aprobadas por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las remolachas son #WIHarvestoftheMonth!



Share a photo of your masterpiece!
Kids love to be creative and use all five senses to explore new foods.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Beets are #WIHarvestoftheMonth



¡Comparta una foto de su obra maestra!
A los niños les encanta ser creativos y usar los cinco sentidos para explorar nuevos alimentos.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las remolachas son #WIHarvestoftheMonth!

Broccoli

Graphic



Select - Choose broccoli with dark green tops and firm stalks.

Store - Refrigerate and use within 3-5 days.

Prepare - Cut the head away from the stem and break into bite-sized florets.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Broccoli is at peak flavor and nutrition during the fall!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Broccoli is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija brócoli con remates verde oscuro y tallos firmes.

Guarde - Refrigere y use en 3 a 5 días.

Prepare - Corte la cabeza del tallo y divida en floretes tamaño bocadillo.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. El brócoli tiene su máximo de sabor y nutrición durante el otoño.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡El brócoli es #WIHarvestoftheMonth!



Broccoli is easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Broccoli is #WIHarvestoftheMonth!

Broccoli

Graphic



El brócoli es fácil de preparar y lo aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡El brócoli es #WIHarvestoftheMonth!



Get kids excited about trying broccoli by calling them “tiny trees”. Kids love to be creative and eating a variety of fruits and vegetables sets them up for a healthy future!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Broccoli is #WIHarvestoftheMonth!



Emocione a los niños para probar el brócoli llamándole “arbolito”. A los niños les encanta ser creativos, y comer diversas frutas y verduras los prepara para un futuro saludable.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡El brócoli es #WIHarvestoftheMonth!

Cabbage

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose cabbage heads with compact leaves.
Store - Tightly wrap in plastic and refrigerate.
Prepare - Carefully run a small knife around the core to remove it. Slice or chop the leaves.
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Cabbage can be stored into the winter.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Cabbage is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija cabezas de repollo con hojas compactas.
Guarde - Envuelva bien apretado en plástico y refrigere.
Prepare - Pase con cuidado un cuchillo pequeño alrededor del centro para sacarlo. Rebane o pique las hojas.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. El repollo se puede guardar en el invierno.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡El repollo es #WIHarvestoftheMonth!



Enjoy homemade coleslaw for a quick and healthy snack:
<https://healthyliving.extension.wisc.edu/files/2020/11/Confetti-Cabbage-Slaw-Recipe-DWFM-English.pdf>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Cabbage is #WIHarvestoftheMonth!

Cabbage

Graphic

Sample Post Text



¡Disfrute de una ensalada de repollo casera como bocadillo rápido y saludable!

<https://healthyliving.extension.wisc.edu/files/2020/11/Ensalada-de-col-Recipe-DWFM-Espanol.pdf>

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡El repollo es #WIHarvestoftheMonth!



Kids love to explore food using their five senses. This is a great way to encourage kids to try new foods!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Cabbage is #WIHarvestoftheMonth



A los niños les encanta explorar los alimentos usando sus cinco sentidos. ¡Es una magnífica manera de animar a los niños a probar nuevos alimentos!

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡El repollo es #WIHarvestoftheMonth!

Carrots

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose smooth and firm carrots with deep color and fresh, green tops.

Store - Remove green tops and refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

Prepare - Scrub under running water to remove dirt. Peel if desired.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Carrots can be stored into the winter!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Carrots are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija zanahorias lisas y firmes con color intenso y remates frescos y verdes.

Guarde - Retire los remates verdes y refrigere en una bolsa de plástico hasta por 2 semanas.

Prepare - Lave bajo agua corriente para eliminar la mugre. Pélelas si lo desea.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. ¡Las zanahorias se pueden guardar en el invierno!

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las zanahorias son #WIHarvestoftheMonth!



Enjoy roasted veggie fries for a quick and healthy snack!

For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Carrots are #WIHarvestoftheMonth!

Carrots

Graphic



Sample Post Text

¡Disfrute de verduras asadas como bocadillo rápido y saludable! Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las zanahorias son #WIHarvestoftheMonth!



All carrots are nutrient-dense, but each color offers different phytochemicals which act as antioxidants in our body, protecting our cells from damage. Draw a picture of your favorite color carrot and share a photo!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Carrots are #WIHarvestoftheMonth!



Todas las zanahorias abundan en nutrientes, pero cada color ofrece fotoquímicos diferentes que actúan como antioxidantes en nuestro cuerpo, protegiendo nuestras células contra daños. ¡Haga un dibujo de la zanahoria de su color favorito y comparta una foto!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Las zanahorias son #WIHarvestoftheMonth!

Corn

Graphic



Sample Post Text

Select - Sweet corn is available fresh, frozen, and canned. If selecting fresh corn, choose ears with bright green husks, fresh silks, and tight rows of plump kernels. Store - Refrigerate corn with husks on and use within 1-2 days.

Prepare - Peel husks and silks from ears of corn. Break off the stalk at the base of the ear of corn. Rinse under cool running water. Boil, microwave, grill, or roast!

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Corn is at peak flavor and nutrition during the summer.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Corn is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: El elote dulce se puede encontrar fresco, congelado y enlatado. Para el elote fresco, busque mazorcas con hojas verde brillante, barbas frescas e hileras apretadas de granos grandes.

Guarde: Refrigere con las hojas y consuma dentro de 1 a 2 días.

Prepare: Quite las hojas y las barbas de las mazorcas.

Rompa el tallo en la base de la mazorca. Enjuague en agua fresca corriente. ¡Prepare cociendo, en microondas, o asando a la parrilla o en el horno!

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. El elote tiene su máximo sabor y nutrición durante el verano.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡El elote es #WIHarvestoftheMonth!

Corn

Graphic

Sample Post Text



Corn is easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Corn is #WIHarvestoftheMonth!



El elote es fácil de preparar y aprobado por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡El elote es #WIHarvestoftheMonth!



Have fun and save time on dinner preparation by making corn husking a game!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Corn is #WIHarvestoftheMonth



¡Diviértase y ahorre tiempo en la preparación de la cena organizando un juego para quitar las hojas a las mazorcas!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡El elote es #WIHarvestoftheMonth!

Cranberries

Graphic



Sample Post Text

Select - Cranberries are available fresh, frozen, canned, dried, and as 100% juice. If selecting fresh, choose plump, firm berries with a deep red color.

Store - Refrigerate cranberries for up to 2 months or freeze for up to 9 months.

Prepare - Sort and discard bruised cranberries. Do not thaw frozen cranberries. Simply rinse the frozen berry and add to your favorite muffin or stuffing recipe.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce.

Cranberries are at peak flavor and nutrition during the fall. Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Cranberries are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Los arándanos están disponibles frescos, congelados, enlatados, deshidratados y en jugo cien por ciento natural. Para los arándanos frescos, elija frutillas rellenas y firmes con un color rojo profundo.

Guarde: Refrigere los arándanos hasta por 2 meses o congélelos hasta por 9 meses.

Prepare: Clasifique y deseche los arándanos magullados. No descongele los arándanos congelados. Simplemente enjuague la fruta congelada y agréguela a su receta favorita de magdalenas o relleno.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los arándanos tienen su máximo sabor y nutrición durante el otoño.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los arándanos son #WIHarvestoftheMonth!

Cranberries

Graphic

Sample Post Text



Cranberries are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Cranberries are #WIHarvestoftheMonth!



Los arándanos son fáciles de preparar y aprobados por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los arándanos son #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Busque verduras de hojas verdes que tengan un color verde oscuro y tengan hojas crujientes.

Guarde - Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

Prepare - Enjuague, parta o pique las hojas. La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las verduras de hojas verdes son #WIHarvestoftheMonth!



Una guirnalda hecha en casa es divertida y práctica.

A los niños les encanta ser creativos y explorar los alimentos usando sus cinco sentidos.

Comparta una imagen en Facebook usando #WIHarvestoftheMonth.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los arándanos son #WIHarvestoftheMonth!

Cucumber

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose firm cucumbers with dark green color.
Store - Refrigerate in a plastic bag for up to 1 week.
Prepare - Rinse with cool running water and slice. Keep the skin on for extra nutrients!
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Cucumbers are at peak flavor and nutrition during the summer.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Cucumbers are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija pepinos firmes con color verde oscuro.
Guarde: Refrigere en una bolsa de plástico hasta por 1 semana.
Prepare: Enjuague con agua fresca corriente y rebane. Deje la cáscara para tener nutrientes adicionales.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los pepinos tienen su máximo sabor y nutrición durante el verano.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pepinos son #WIHarvestoftheMonth!



Cucumbers are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Cucumbers are #WIHarvestoftheMonth!

Cucumber

Graphic



Sample Post Text

Los pepinos son fáciles de preparar y aprobados por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pepinos son #WIHarvestoftheMonth!



View the full activity here: <https://kidsgardening.org/garden-activities-refrigerator-pickles/>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Cucumbers are #WIHarvestoftheMonth



Vea aquí la actividad completa: <https://kidsgardening.org/garden-activities-refrigerator-pickles/>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pepinos son #WIHarvestoftheMonth!

Greens

Graphic

Sample Post Text



Select - Look for greens that are a deep green color and have crisp leaves.

Store - Refrigerate in a plastic bag for 3-5 days.

Prepare - Rinse, tear or chop the leaves.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Greens are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Busque verduras de hojas verdes que tengan un color verde oscuro y tengan hojas crujientes.

Guarde - Refrigere en una bolsa de plástico de 3 a 5 días.

Prepare - Enjuague, parta o pique las hojas. La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las verduras de hojas verdes son #WIHarvestoftheMonth!



Greens are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Greens are #WIHarvestoftheMonth!

Greens

Graphic



Sample Post Text

Las verduras de hojas verdes son fáciles de preparar y las aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes> ¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las verduras de hojas verdes son #WIHarvestoftheMonth!



“Super green” refers to dark green vegetables that contain extra amounts of key nutrients like vitamins A and C, potassium, and dietary fiber. These dark green vegetables are important to eat often to grow and stay healthy.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Greens are #WIHarvestoftheMonth!



“Súper verde” se refiere a verduras de color verde oscuro que contienen cantidades adicionales de nutrientes clavees como las vitaminas A y C, potasio y fibra dietética. Es importante comer con frecuencia estas verduras para crecer y mantenerse sanos.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las verduras de hojas verdes son #WIHarvestoftheMonth!

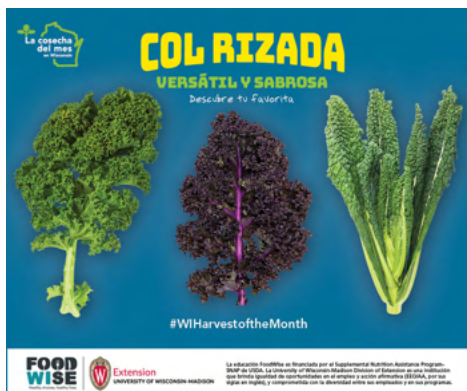
Kale

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose dark colored kale bunches.
Store - Store kale in a plastic bag in the coldest part of the fridge for 3-5 days.
Prepare - Rinse leaves under cool running water.
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Kale is at peak flavor and nutrition during the fall.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Kale is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija ramos de col rizada de color oscuro.
Almacene: Almacene la col rizada en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador de 3 a 5 días.
Prepare: Enjuague las hojas con agua fresca corriente.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. La col rizada tiene su máximo sabor y nutrición durante el otoño.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La col rizada es #WIHarvestoftheMonth!



Kale is easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Kale is #WIHarvestoftheMonth!

Kale

Graphic

Sample Post Text



La col rizada es fácil de preparar y aprobada por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La col rizada es #WIHarvestoftheMonth!



Kids love to explore food using their five senses. This is a great way to encourage kids to try new foods!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Kale is #WIHarvestoftheMonth



A los niños les encanta explorar los alimentos usando sus cinco sentidos. ¡Es una magnífica manera de animar a los niños a probar nuevos alimentos!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

Lettuce

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose lettuce with fresh, crisp leaves.
Store - Keep lettuce in a plastic bag with small holes in the refrigerator for up to 1 week.
Prepare - Rinse carefully under cool running water and allow it to dry well.
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Lettuce is at peak flavor and nutrition during the spring.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Lettuce is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija lechuga con hojas frescas y crujientes.
Almacene: Conserve la lechuga en el refrigerador, en una bolsa de plástico con orificios pequeños hasta por 1 semana.
Prepare: Enjuague cuidadosamente con agua fresca corriente y deje que se seque bien.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. La lechuga tiene su máximo sabor y nutrición durante la primavera.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La lechuga es #WIHarvestoftheMonth!



Lettuce is easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Lettuce is #WIHarvestoftheMonth!

Lettuce

Graphic



Sample Post Text

La lechuga es fácil de preparar y aprobada por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite:
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La lechuga es #WIHarvestoftheMonth!



Kids love helping in the kitchen. Parents love knowing that their child is also learning skills they'll use for life.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Lettuce is #WIHarvestoftheMonth



A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que el niño aprende también habilidades que usará toda la vida.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La lechuga es #WIHarvestoftheMonth!

Peppers

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose peppers that are firm and bright colored.
Store - Refrigerate in a plastic bag and use within 5 days.
Prepare - Sweet and hot peppers are delicious raw, grilled, or sauteed!
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Peppers are at peak flavor and nutrition during the summer!
Nutritious, Delicious, Wisconsin
Peppers are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija pimientos que estén firmes y tengan color brillante.
Guarde - Refrigere en una bolsa de plástico y consuma en menos de 5 días.
Prepare - Los pimientos dulces y picantes son deliciosos crudos, asados o salteados.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los pimientos tienen su máximo de sabor y nutrición durante el verano.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pimientos son #WIHarvestoftheMonth!



Peppers are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Peppers are #WIHarvestoftheMonth!

Peppers

Graphic



Sample Post Text

Los pimientos son fáciles de preparar y los aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pimientos son #WIHarvestoftheMonth!



Share your favorite type of pepper! The most common varieties of sweet peppers include red, yellow, and green bell peppers, purple peppers, lunchbox peppers, banana peppers, and pimento peppers. Red, orange, and yellow bell peppers are very ripe green bell peppers.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Peppers are #WIHarvestoftheMonth!



¡Comparta su tipo de pimiento favorito! Los tipos más comunes de pimiento morrón incluyen rojo, amarillo y verde, morado, pimiento miniatura, pimiento plátano y pimiento cereza. Los pimientos rojos, naranjas y amarillos son pimientos verdes muy maduros.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los pimientos son #WIHarvestoftheMonth!

Potatoes

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose clean, smooth, firm-textured potatoes with no cuts, bruises, or discoloration.

Store - Store potatoes in a cool place with air flow. Do not refrigerate, freeze, or place in direct light.

Prepare - Rinse and scrub potatoes. You can eat the potato skin too. It is rich in fiber and nutrients!

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Potatoes can be stored into the winter.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Potatoes are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija papas limpias, suaves y con textura firme sin cortes, magullones o decoloración.

Almacene: Guarde las papas en un lugar fresco con flujo de aire. No las guarde en el refrigerador ni congelador, y no las coloque bajo la luz directa.

Prepare: Enjuague y frote las papas. También puede comer la cáscara de la papa. ¡Es rica en fibra y nutrientes!

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Las papas se pueden guardar en el invierno.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Las papas son #WIHarvestoftheMonth!



Potatoes are easy to prepare and kid approved. Check out the full recipe:

<https://healthyliving.extension.wisc.edu/files/2020/11/Oven-fried-Potatoes-Recipe-DWFM-English.pdf>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Potatoes are #WIHarvestoftheMonth!

Potatoes

Graphic

Sample Post Text



Las papas son fáciles de preparar y aprobadas por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
 ¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
 ¡Las papas son #WIHarvestoftheMonth!



Kids love helping in the kitchen. Parents love knowing that their child is also learning skills they'll use for life.
 Nutritious, Delicious, Wisconsin!
 Potatoes are #WIHarvestoftheMonth



A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que el niño aprende también habilidades que usará toda la vida.
 ¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
 ¡Las papas son #WIHarvestoftheMonth!

Radishes

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose smooth, brightly colored radishes.
Store - Remove tops before storing. Refrigerate radishes in a plastic bag and use within 1 week.
Prepare - Rinse under cool running water.
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Small red radishes are at peak flavor and nutrition during the spring.
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Radishes are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione: Elija rábanos con una piel lisa y de color brillante.
Almacene: Retire la parte superior antes de guardar.
Refrigere los rábanos en una bolsa de plástico y consuma dentro de una semana.
Prepare: Enjuague con agua fresca corriente.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los rábanos rojos pequeños tienen su máximo de sabor y nutrición durante la primavera.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los rábanos son #WIHarvestoftheMonth!



Radishes are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Radishes are #WIHarvestoftheMonth!

Radishes

Graphic



Sample Post Text

Los rábanos son fáciles de preparar y aprobados por los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los rábanos son #WIHarvestoftheMonth!



Kids love to explore food using their five senses. This is a great way to encourage kids to try new foods!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Radishes are #WIHarvestoftheMonth



A los niños les encanta explorar los alimentos usando sus cinco sentidos. ¡Es una magnífica manera de animar a los niños a probar nuevos alimentos!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los rábanos son #WIHarvestoftheMonth!

Summer Squash

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose glossy, small- to medium-size squash.

Store - Refrigerate and use within 3-4 days.

Prepare - Grill, steam, boil, or sauté. You can even eat the skin!

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can also reduce the cost of fresh produce.

Zucchini are at peak flavor and nutrition during the summer.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Summer squash is #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija calabazas brillantes, de tamaño pequeño a mediano.

Guarde - Refrigere y use en 3 a 4 días.

Prepare - Ase, cocine al vapor, cueza o saltee. ¡Puede incluso comer la cáscara!

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir también el costo de los productos básicos frescos. Las calabacitas tienen su máximo de sabor y nutrición durante el verano.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡La calabaza de verano es #WIHarvestoftheMonth!



Enjoy zucchini mini pizzas for a quick and healthy snack!

Summer squash is quick and easy to prepare in many different ways. For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Summer squash is #WIHarvestoftheMonth!

Summer Squash

Graphic



Sample Post Text

¡Disfrute de pizzas miniatura de calabacita como bocadillo rápido y saludable! La calabaza de verano es fácil y rápida de preparar en muchas maneras diferentes. Si desea más ideas de recetas, visite:
<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La calabaza de verano es #WIHarvestoftheMonth!



Kids love helping in the kitchen. Parents love knowing that their child is also learning skills they'll use for life. Find new recipes:
<https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Summer squash is #WIHarvestoftheMonth!



A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que el niño aprende también habilidades que usará toda la vida. Encuentre nuevas recetas:
<https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La calabaza de verano es #WIHarvestoftheMonth!

Sweet Peas

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose sugar snap peas that are bright green and firm.

Store - For the sweetest flavor, serve peas as soon as possible. Refrigerate in a plastic bag with holes and use within 2 days.

Prepare - Rinse and trim both ends.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Sweet peas are at peak flavor and nutrition during the spring! Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Sweet peas are #WIHarvestoftheMonth!



Seleccione - Elija chícharos firmes y de color verde brillante.

Guarde - Para obtener el sabor más dulce, sívalos tan pronto como sea posible. Refrigere en una bolsa de plástico con agujeros y consúmalos en menos de 2 días.

Prepare - Enjuague y recorte los dos extremos.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los chícharos tienen su máximo de sabor y nutrición durante la primavera.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los chícharos son #WIHarvestoftheMonth!



Sweet peas are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Sweet Peas are #WIHarvestoftheMonth!

Sweet Peas

Graphic



Sample Post Text

Los chícharos son fáciles de preparar y los aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los chícharos son #WIHarvestoftheMonth!



Beans, corn, and pumpkin seeds are all part of a healthy diet. Share a picture of your favorite seeds!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Sweet peas are #WIHarvestoftheMonth



Frijoles, maíz y semillas de calabaza forman parte de una dieta saludable. ¡Comparta una foto de sus semillas favoritas!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los chícharos son #WIHarvestoftheMonth!

Sweet Potatoes

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose sweet potatoes that are firm and smooth.

Store - Store in a cool, dark place for 3-5 weeks.

Prepare - Rinse under cool running water and scrub to remove dirt.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Sweet potatoes can be stored into the winter!

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Sweet potatoes are #WIHarvestoftheMonth



Seleccione - Elija los camotes firmes y lisos.

Guarde - guarde en un lugar fresco y oscuro de 3 a 5 semanas.

Prepare - Enjuague los camotes con agua fresca corriente y lávelos para eliminar la mugre.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. ¡Los camotes se pueden guardar en el invierno!

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡Los camotes son #WIHarvestoftheMonth!



Sweet potatoes are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Sweet Potatoes are #WIHarvestoftheMonth!

Sweet Potatoes

Graphic



Sample Post Text

Los camotes son fáciles de preparar y los prueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los camotes son #WIHarvestoftheMonth!



You can grow your own sweet potato with just a sweet potato, jar, water, and toothpicks!
<https://kidsgardening.org/garden-activities-kitchen-scrap-gardening/>
Share a picture using #WIHarvestoftheMonth!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Sweet potatoes are #WIHarvestoftheMonth!



¡Usted puede cultivar su propio camote con tan solo un camote, un frasco, agua y mondadientes!
<https://kidsgardening.org/garden-activities-kitchen-scrap-gardening/> Comparta una imagen usando #WIHarvestoftheMonth.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los camotes son #WIHarvestoftheMonth!

Tomatoes

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose tomatoes with bright skin and firm flesh.
Store - Keep at room temperature and away from sunlight for up to one week.
Prepare - Rinse under cool running water and enjoy!
Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Tomatoes are at peak flavor and nutrition during the summer!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Tomatoes are #WIHarvestoftheMonth



Seleccione - Elija tomates con piel brillante y pulpa firme.
Guarde - Mantenga a temperatura ambiente y lejos de la luz del sol hasta por una semana.
Prepare - Enjuague con agua fresca corriente y disfrute.
La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. Los tomates tienen su máximo de sabor y nutrición durante el verano.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los tomates son #WIHarvestoftheMonth



Enjoy Pico de Gallo for a quick and healthy snack! For the full recipe, visit:
<https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pico-de-gallo>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Tomatoes are #WIHarvestoftheMonth!

Tomatoes

Graphic



Sample Post Text

¡Disfrute pico de gallo como bocadillo rápido y saludable!
Para ver la receta completa, visite:
<https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pico-de-gallo-en-espanol>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los tomates son #WIHarvestoftheMonth!



Popular types of tomatoes include cherry, grape, beefsteak, plum, slicing, and pear. Tomatoes also come in different colors like red, orange, yellow, green, pink, and purple!
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Tomatoes are #WIHarvestoftheMonth!



Los tipos populares de tomates incluyen: cereza, uva, tipo Beefsteak, roma, pera, bola. Los tomates vienen también en colores diferentes, como rojo, naranja, amarillo, verde, rosa y morado.
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡Los tomates son #WIHarvestoftheMonth!

Winter Squash

Graphic



Sample Post Text

Select - Choose squash that are heavy, firm, and have a full stem.

Store - Store in a cool, dark place for up to one month.

Prepare - Squash with thinner skin, like delicata and sweet dumpling, can be eaten without being peeled. Other winter squash, like butternut or acorn, have a hard rind that can be peeled before or after cooking.

Buying fruits and vegetables when they are growing in Wisconsin can reduce the cost of fresh produce. Winter squash can be stored into the winter.

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Winter Squash are #WIHarvestoftheMonth



Seleccione - Elija calabazas firmes, pesadas y con un tallo completo.

Guarde - Guarde en un lugar fresco y oscuro hasta por un mes.

Prepare - La calabaza con cáscara más delgada, como delicata y amarilla, se puede comer sin pelar. Otras calabazas de invierno, como la calabacita amarilla, tienen una cáscara que se puede pelar antes o después de cocinarlas.

La compra de frutas y verduras que se cultivan en Wisconsin puede reducir el costo de los productos básicos frescos. La calabaza de invierno se puede guardar en el invierno.

¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

¡La calabaza de invierno es #WIHarvestoftheMonth!



Winter squash are easy to prepare and kid approved. For more recipe ideas, visit:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>

Nutritious, Delicious, Wisconsin!

Winter Squash are #WIHarvestoftheMonth!

Winter Squash

Graphic



Sample Post Text

La calabaza de invierno es fácil de preparar y la aprueban los niños. Si desea más ideas de recetas, visite: <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La calabaza de invierno es #WIHarvestoftheMonth!



Try this quick and easy recipe for spaghetti squash: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/spaghetti-squash-tomatoes-basil-and-parmesan>
Nutritious, Delicious, Wisconsin!
Winter Squash are #WIHarvestoftheMonth



Pruebe esta receta, rápida y fácil, para preparar calabaza espagueti: <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/calabaza-espagueti-con-tomates-albahaca-y>
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
¡La calabaza de invierno es #WIHarvestoftheMonth!

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

An EEO/AA employer, the University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. Funding for this project was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.