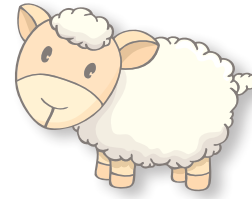




pumpkin patch

Visit your local pumpkin patch
or harvest time festival:

- Find the perfect pumpkin with your children.
- Decorate small pumpkins - draw a kitty face or funny face, use yarn or straw for hair, put a hat on your pumpkin.
- Choose funny looking gourds to take home.
- Go to an orchard and pick apples from the tree.
- Meet new animals in a petting zoo.
- Run through the corn or grass maze.
- Go on a wagon ride and climb hay stacks.
- Roll in the leaves or hay.



Enjoy the fall harvest!

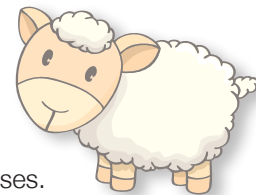
Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



plantación de calabazas

Visite una plantación local de calabazas
o un festival de la cosecha:

- Encuentre la calabaza perfecta con sus hijos.
- Decore las más pequeñas - dibuje una carita de gato, o una carita divertida, use paja o pasto para el cabello, o póngale un sombrero.
- Elija calabacines de formas divertidas para llevar a casa.
- Visite una huerta y recoja manzanas directamente del árbol.
- Conozca animales nuevos en un zoológico tipo granja.
- Paseen en un coche de caballos y trepen parvas de heno.
- Recorran laberintos de maíz o de pasto.
- Rueden en pilas de hojas o de heno.



¡Disfrute de la cosecha de otoño!

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