Harvest of the Month

Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is

kiwifruit



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating nutrient-rich foods like fruits and vegetables can help children do better in school. With *Harvest of the Month*, you can set a positive example and put your child on the road to health and learning success.

Produce Tips

- Select firm, unblemished fruit. The size of the fruit does not affect taste.
- Press the outside of the fruit with your thumb. If it gives to a little pressure, the kiwi is ripe. If the kiwi feels hard, it's not ready to eat.
- Kiwis will keep for several days at room temperature and up to four weeks in your refrigerator.
- To ripen kiwis, place in a bag with an apple or a banana. Leave the bag out on the counter for a day or two.

Healthy Serving Ideas

- Serve whole kiwis as an afternoon snack. They can be eaten like apples—with the skin.
- Make a pancake smiley face. Top pancakes with two kiwi slices for eyes and make a nose and mouth with a strawberry and banana.
- Slice two kiwis into calcium-rich lowfat yogurt or cottage cheese for an added sweet flavor.
- Kiwis work great for tenderizing meat. Explain to your child that kiwis have an enzyme (proteins produced by living things, like fruit) that helps break down the meat to make it tender. Find a recipe to try this together.
- Ask your child to help you make a healthy fruit salad for dessert.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

FRUIT SALAD

Makes 4 servings. *½ cup each.*
Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1 medium kiwifruit, peeled and sliced
1 small banana, peeled and sliced
½ cup chopped apple
½ cup grapes
½ cup 100% orange juice

1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve immediately or chilled

Nutrition information per serving:
Calories 64, Carbohydrate 16 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 1 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 2 mg

Source: *Network for a Healthy California*, 2010.

Let's Get Physical!

- Kick up your heels and dance with your child to your favorite tunes.
- Play a game of tag or hide-and-go-seek after dinner.
- Run, jog, or bike on a family treasure hunt in a nearby park.

For more physical activity ideas, visit:
www.mypyramid.gov/pyramid/physical_activity_tips.html

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup kiwifruit, sliced (90g)

Calories 55	Calories from Fat 1
	% Daily Value
Total Fat 0g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 3mg	0%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Calcium 3%
Vitamin C 139%	Iron 2%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced kiwis is about one medium kiwi. This is about one cupped handful.
- A ½ cup of sliced kiwis is an excellent source of vitamin C and vitamin K. It is also a good source of fiber.
- Vitamin C helps the body heal cuts and wounds. It also helps lower the risk of infection.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and how active you are every day. Look at the chart below to find out how many cups of fruits and vegetables you and your family need every day. Help your child eat the recommended amount. It will help your child get the nutrients he or she needs to grow healthy and learn better.

Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit **www.mypyramid.gov** to learn more.

For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de *La Cosecha del Mes* es el

kiwi



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Comer alimentos ricos en nutrientes como frutas y verduras puede ayudar a mejorar el desempeño escolar de los niños. Con *La Cosecha del Mes*, usted puede ser un ejemplo positivo y encaminar a su hijo hacia la salud y el éxito en la escuela.

Consejos Saludables

- Busque frutas firmes que no tengan mallugaduras. El tamaño de la fruta no afecta su sabor.
- Si el kiwi cede al presionarlo ligeramente, está maduro. Si se siente duro significa que aún no se puede comer.
- Puede almacenar los kiwis durante varios días a temperatura ambiente y hasta cuatro semanas en el refrigerador.
- Para hacer madurar los kiwis, déjelos en el mostrador a temperatura ambiente uno o dos días.

Ideas Saludables de Preparación

- Sirva kiwis enteros como bocadillo por la tarde. Pueden comerse como las manzanas, con la piel.
- Rebane dos kiwis y mézclelos con yogur o requesón bajo en grasa y rico en calcio para un toque más dulce.
- Los kiwis son muy buenos para ablandar la carne. Explique a su hijo que los kiwis tienen una enzima (proteínas que producen los seres vivos, como la fruta) que ayuda a ablandar la carne. Encuentre una receta en la que pueda usar la carne y el kiwi juntos.
- Pida a su hijo que le ayude a preparar una ensalada de fruta saludable de postre.

Para más ideas visite:
www.campeonesdelcambio.net

ENSALADA DE FRUTA

Rinde 4 porciones. *½ taza cada una.*
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 kiwi mediano, pelado y rebanado
1 plátano pequeño, pelado y rebanado
½ taza de manzana picada
½ taza de uvas
½ taza de jugo de naranja 100% natural

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o sirva frío.

Información nutricional por porción:
Calorías 64, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2010.

¡En sus Marcas, Listos…!

- Baile con su hijo al ritmo de sus canciones favoritas.
- Juegue a la mancha o a las escondidas después de cenar.
- Juegue con su familia a buscar un tesoro en un parque cercano y vayan corriendo, trotando o en bicicleta.

Para más ideas de actividades físicas, visite†:
www.mipiramide.gov/pyramid/physical_activity_tips.html

Información Nutricional

Porción: ½ taza de kiwis, rebanados (90g)
Calorías 55 Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 2% Calcio 3%
Vitamina C 139% Hierro 2%

¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de kiwi rebanado es aproximadamente un kiwi mediano. Esto es aproximadamente un puñado.
- Una ½ taza de kiwi rebanado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K. Es también una fuente buena de fibra.
- La vitamina C le ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y la cantidad de actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesitan usted y su familia diariamente. Ayude a su hijo a comer la cantidad recomendada. Así obtendrá los nutrientes que necesita para crecer sano y aprender mejor.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, Edad de 5-12	**Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante**
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día.
Visite **www.mipiramide.gov** para aprender más.

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2010.