

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured fruit is **strawberries**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating breakfast can improve your child's behavior and attitude. Children who eat breakfast feel better, have fewer absences from school, and do better in school. *Harvest of the Month* can give you ideas to help your family power up with breakfast, eat more fruits and vegetables, and be active every day.

Produce Tips

- Look for plump berries with a natural shine, rich red color, bright green caps, and a sweet smell.
- Store unwashed strawberries in the refrigerator for up to three days.
- Before serving, use cool water to gently wash strawberries with the green caps still attached.
- Look for no-sugar-added frozen strawberries.

Healthy Serving Ideas

- Slice strawberries into high fiber cereal and calcium-rich lowfat yogurt.
- Blend frozen strawberries with orange juice (or lowfat yogurt) and ice to make a quick and tasty smoothie.
- Add strawberries to a spinach salad.
- Microwave sliced strawberries with a small amount of 100% orange juice to make a topping for pancakes and waffles.
- Strawberries are a tasty snack any time of the day. Just wash them, remove the stem, and enjoy.
- Be a role model – eat breakfast with your child.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

BERRY BANANA SPLIT

Makes 1 serving.

Prep time: 5 minutes

Ingredients:

- 1 small banana, peeled
- ½ cup lowfat vanilla yogurt
- 1 tablespoon lowfat granola
- ½ cup sliced strawberries (fresh or frozen)

1. Cut banana in half lengthwise.
2. Spoon yogurt into a bowl.
3. Place banana halves on both sides of yogurt.
4. Top yogurt with granola and berries. Serve.

Nutrition information per serving:

Calories 259, Carbohydrate 55 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 8 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 6 mg, Sodium 98 mg

Adapted from: *Kids...Get Cookin'!*, Network for a Healthy California, 2009.

Let's Get Physical!

- Add bicycling to your family's routine. Bike to school, work, church, and the farmers' market.
- Take a longer bike ride or hike with your family through a local or state park on the weekend.
- Have each member of your family choose an activity they would like the family to do together.

For more information, visit:
www.californiabikecommute.com

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup strawberries, sliced (83g)	
Calories 27	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 4g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Calcium 1%
Vitamin C 81%	Iron 2%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced strawberries is about four large strawberries or one cupped handful.
- A ½ cup of strawberries is an excellent source of vitamin C – providing 81% of the recommended Daily Value.
- Vitamin C helps your body heal cuts and wounds. It also helps your body fight infections and sickness.
- We cannot make vitamin C in our bodies so we need to eat foods rich in vitamin C, like fruits and vegetables.
- Vitamin C is sensitive to air, heat, and water. Do not store fresh fruits and vegetables for long periods of time or over-cook them – or else they may lose some of their vitamin C.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs. Write it down and post in the kitchen. Add a variety of colorful fruits and vegetables to meals and snacks to help your family meet their goals.

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.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **fresas**



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

Desayunar puede mejorar el comportamiento y la actitud de su hijo. Los niños que desayunan se sienten mejor, faltan menos a la escuela y obtienen mejores calificaciones. La Cosecha del Mes puede darle ideas para ayudar a su familia a tener más energía con el desayuno, comer más frutas y verduras y estar activa todos los días.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue fresas rebanadas al cereal integral y al yogur bajo en grasa.
- Mezcle fresas congeladas con jugo de naranja 100% natural (o yogur bajo en grasa) y hielo para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas a la ensalada de espinaca.
- Caliente en el horno de microondas fresas rebanadas con un poco de jugo de naranja 100% natural para aderezar los panqueques.
- Ponga el ejemplo – desayune con su hijo.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque fresas con brillo natural, de color rojo brillante y aroma dulce.
- Almacene las fresas sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.
- Busque fresas congeladas sin azúcar agregada.
- Antes de servir, lave las fresa cuidadosamente con agua fría sin cortar los tallitos verdes.

SÚPER BANANA SPLIT

Rinde 1 porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 plátano pequeño, pelado
 - ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
 - 1 cucharada de granola baja en grasa
 - ½ taza de fresas en rebanadas (frescas o congeladas)
1. Corte el plátano por la mitad a lo largo.
 2. Sirva yogur en un tazón.
 3. Ponga las mitades del plátano a ambos lados del yogur.
 4. Cubra el yogur con la granola y la fruta. Sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 259, Carbohidratos 55 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasas 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 98 mg

Adaptada de: Niños... ¡A Cocinar!, Red para una California Saludable, 2009.

¡En sus Marcas...Listos!

- Agregue a su rutina familiar un paseo en bicicleta. Vaya en bici a la escuela, al trabajo, a la iglesia y al mercado sobre ruedas.
- Durante el fin de semana, dé un paseo en bicicleta más largo o vaya de excursión con su familia a un parque local o estatal.
- Pida a cada miembro de su familia que elija una actividad que le gustaría hacer en familia.

Para más información, visite*:
www.californiabikecommute.com

Información Nutricional

Porción: ½ taza de fresas en rebanadas (83g)	
Calorías 27	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 0%	Calcio 1%
Vitamina C 81%	Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de fresas rebanadas equivale a cuatro fresas grandes.
- Una ½ taza de fresas es una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.
- Como nuestro cuerpo no puede producir vitamina C necesitamos comer alimentos ricos en vitamina C, como frutas y verduras.
- No almacene frutas y verduras frescas durante períodos prolongados ni las cocine demasiado para que no pierdan la vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos para ayudar a su familia a cumplir sus metas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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.