

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **beets**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

You can help your child learn how to make healthy choices. Students need to take what they learn in school and use it in their daily lives. Serve healthy meals with a variety of colorful fruits and vegetables. Set aside time each day for your family to be active. *Harvest of the Month* can help you and your child be healthy and more active – for a lifetime.

Let's Get Physical!

- **At home:** Set aside 10 minutes in the morning and at night to do chores (sweeping, mopping, and cleaning). Then, set aside 20 minutes for fun play time.
- **With the family:** Teach your child some of your favorite childhood games – *Mother-May-I*, *Red Rover*, hopscotch, and hula-hoop.

For more ideas, visit: www.shapeup.org

Healthy Serving Ideas

- Steam beets and slip off the skins. Sprinkle lightly with seasonings and enjoy.
- Roast beets with skins on in the oven at 375 degrees for about 40 minutes.
- Add fresh sliced or canned beets to spinach salads.
- Sauté beet greens with chopped onion and garlic for a healthy side dish.

MANDARIN BEET SALAD

Makes 4 servings. 1 cup each.
Prep Time: 10 minutes

Ingredients:

- 2 cups canned beets, drained
 - 1 cup canned mandarin oranges (packed in 100% juice)
 - 1 cup currants or raisins
1. Drain mandarin oranges and keep ¼ cup of the juice.
 2. In a bowl, combine beets, mandarins, currants, and ¼ cup of reserved juice. Mix well.
 3. Serve immediately or chilled.

Nutrition information per serving:

Calories 92, Carbohydrate 24 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 80 mg

Adapted from: Hawthorne School District, *Network for a Healthy California*, 2009.

For more recipes, visit: www.cachampionsforchange.net

Produce Tips

- Look for smooth, hard, and round beets that are free of cuts and bruises.
- When possible, choose fresh beets with green tops still attached. The greens should look healthy, not wilted or brown.
- Remove the green tops from beets and store each in separate plastic bags.
- Keep beets in the refrigerator for up to two weeks. Cook the green tops within one to two days.
- Choose low-sodium or no salt added canned beets. Use before expiration date.

For more information, visit: www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html

Nutrition Facts

| | |
|--|---------------------|
| Serving Size: ½ cup cooked beets, sliced (85g) | |
| Calories 37 | Calories from Fat 1 |
| % Daily Value | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 65mg | 3% |
| Total Carbohydrate 8g | 3% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Sugars 7g | |
| Protein 1g | |
| Vitamin A 1% | Calcium 1% |
| Vitamin C 5% | Iron 4% |

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked or raw beets is a good source of folate and manganese.
- A ½ cup of cooked beet greens is an excellent source of vitamin K, vitamin A, and vitamin C. It is also a good source of riboflavin.
- Riboflavin is also called vitamin B₂. It is important for building healthy red blood cells.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Eat healthy, balanced meals with a variety of colorful fruits and vegetables every day. This will help you get all the vitamins and minerals you need from the foods you eat. And make a goal to be active every day.

Recommended Daily Amounts 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.

What's in Season?

California grown beets are available year round. They are available fresh and canned. California grown varieties may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

Try these good sources of riboflavin: almonds, cooked beet greens, eggs, fortified cereals, and lowfat milk.



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.



La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **betabel**



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

Usted puede enseñar a sus hijos a elegir opciones saludables. Los estudiantes deben usar en su vida diaria lo que aprenden en la escuela. Sirva alimentos saludables con una variedad de frutas y verduras coloridas. Reserve tiempo cada día para que su familia se mantenga activa. *La Cosecha del Mes* puede ayudarle a usted y sus hijos a estar saludables y más activos — para toda la vida.

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Reserve 10 minutos en la mañana y en la noche para hacer los quehaceres de la casa (barrer, trapear y limpiar). Después reserve 20 minutos para divertirse.
- **Con la familia:** Enséñele a sus hijos algunos de sus juegos favoritos – *El Patio de mi casa*, *Escondidas*, avión y hula-hula.

Para más ideas, visite:†
www.shapeup.org

Ideas Saludables de Preparación

- Hornee los betabeles con cáscara a 375 grados durante unos 40 minutos.
- Agregue rebanadas de betabel, fresco o de lata, a la ensalada de espinacas.
- Sofría las hojas de betabel con cebolla y ajo picados y tendrá un platillo de acompañamiento saludable.

ENSALADA DE MANDARINA Y BETABEL

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de betabel enlatado, sin el líquido
 - 1 taza de mandarinas (enlatadas en jugo 100% natural)
 - 1 taza de grosellas o de pasas
1. Escorra las mandarinas y conserve $\frac{1}{4}$ taza del jugo.
 2. En un tazón, combine los betabeles, mandarinas, grosellas y el $\frac{1}{4}$ taza del jugo que apartó. Mezcle bien.
 3. Sirva inmediatamente o sirva frío.

Información nutricional por porción:
Calorías 92, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 2 g, Proteína 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

Adaptación: Hawthorne School District, *Red para una California Saludable*, 2009.

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Consejos Saludables

- Busque betabeles lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni mallugaduras.
- Cuando pueda, escoja betabeles frescos que aun tengan los tallos verdes. Las hojas deben verse sanas y no marchitas.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine los tallos en uno o dos días.

Para más información, visite:†
www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html

Información Nutricional

| | |
|---|---------------------|
| Porción: $\frac{1}{2}$ taza de betabeles cocinados, rebanados (85g) | |
| Calorías 37 | Calorías de Grasa 1 |
| % Valor Diario | |
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 65mg | 3% |
| Carbohidratos 8g | 3% |
| Fibra Dietética 2g | 7% |
| Azúcares 7g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 1% | Calcio 1% |
| Vitamina C 5% | Hierro 4% |

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de betabel es una buena fuente de folato y manganeso.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de hojas de betabel cocinadas es una fuente excelente de vitamina K, vitamina A y vitamina C. También es una buena fuente de riboflavina la cual es importante para producir glóbulos rojos saludables.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Coma alimentos saludables y balanceados con una variedad de frutas y verduras. Esto le ayudará a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos que come.

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 tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

Los betabeles cosechados en California están disponibles todo el año. Los podemos encontrar frescos y enlatados. Las variedades cultivadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades de otros estados o países.

†Sitio web sólo disponible en inglés.