Harvest of the Month

Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Help your child do better on tests by serving a variety of colorful fruits and vegetables every day. With *Harvest of the Month,* your family can explore, taste, and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

Produce Tips

- Carrots are always in season. You can find them fresh, frozen, or canned.
- Look for smooth, firm, and well-shaped carrots with an even color.
- Avoid carrots that feel soft, limp, or wilted.
- Refrigerate carrots in a plastic bag for up to two weeks.
- If you buy fresh carrots with the green tops, break off the tops before refrigerating. You can add the chopped green tops to soups for extra flavor.
- Look for low-sodium varieties of frozen or canned carrots.

Healthy Serving Ideas

- Carrots can be eaten whole, sliced into sticks, cut into rounds, chopped, shredded, and cooked.
- Add shredded carrots to salads and soups for a crunchy, sweet flavor.
- Have your child think of other ways to include carrots in family meals.
- Ask your child to tell you why eating fruits and vegetables is important.

SUPREME MASHED POTATOES

Makes 10 servings. *¾ cup per serving.*
Total time: 55 minutes

Ingredients:

6 medium potatoes, peeled and cubed
2 large carrots, peeled and chopped
3 large cloves garlic, finely chopped
½ cup low-sodium chicken broth
1 tablespoon butter

1. Combine potatoes and carrots in large pot. Fill with cold water. Bring to a boil and cook for 5 minutes.
2. Add garlic and reduce heat to simmer until vegetables are tender, about 35 minutes.
3. Drain pot and keep 1 cup of the cooking liquid.
4. Mash potatoes, carrots, and garlic with a hand masher.
5. In a small pan, heat chicken broth and butter over medium heat until butter melts.
6. Slowly stir broth mixture into the mashed potatoes.
7. If necessary, add the reserved cooking liquid until potatoes reach the desired thickness. Serve hot.

Nutrition information per serving:
Calories 104, Carbohydrate 22 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 51 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California,* 2008.

Let's Get Physical!

- With spring testing, it is important that your child gets outside. Daily physical activity may help improve your child's focus and test performance.
- Take your child on a scavenger hunt at a local park. See how many different types of plants and trees your child can find.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup carrots, sliced (61g)
Calories 25 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 3g	
Protein 1g	

Vitamin A 204% Calcium 2%
Vitamin C 6% Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced carrots is about the same as one medium carrot or four baby carrots. This is about one cupped handful.
- A ½ cup of carrots (fresh or cooked) provides more than 200% of the recommended Daily Value for vitamin A.
- Vitamin A is important because it helps keep your vision good and your skin healthy. It also helps your body fight infections.
- Frozen, canned, and cooked carrots are just as nutritious as fresh.

The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, gender, and physical activity level. Find out how much each person in your family needs. Help your family eat the recommended amount by serving a variety of colorful fruits and vegetables in meals and snacks throughout the day. It will help keep your family healthy.

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 *CalFresh* information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2011.

CDPH California Department of PublicHealth

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las **zanahorias**



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

Ayude a su hijo a sacar mejores calificaciones sirviéndole una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días. Con *La Cosecha del Mes,* su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Las zanahorias siempre están de temporada. Las puede encontrar frescas, congeladas o enlatadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- Almacene las zanahorias en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Busque las variedades congeladas o enlatadas bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Deje que su hijo le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.
- Pídale a su hijo que le diga por qué es importante comer frutas y verduras.

PURÉ DE PAPA SUPREMO

Rinde 10 porciones.
¾ de taza equivale a una porción.
Tiempo total de preparación:
55 minutos

Ingredientes:

6 papas medianas, peladas y cortadas en cuadritos
2 zanahorias grandes, peladas y picadas
3 dientes de ajo grandes, finamente picados
½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharada de mantequilla

1. Combine las papas y las zanahorias en una olla grande. Llene con agua fría. Deje que hierva y cocine durante 5 minutos.
2. Agregue el ajo y deje hervir a fuego lento hasta que las verduras queden tiernas, unos 35 minutos.
3. Escurra el agua conservando una taza del líquido.
4. Machaque las papas, zanahorias y ajo con un machacador.
5. En un sartén pequeño, caliente el caldo de pollo y la mantequilla a fuego medio hasta que se derrita la mantequilla.
6. Lentamente incorpore la mezcla del caldo de pollo a las papas machacadas.
7. Si es necesario, agregue el líquido que reservó hasta que las papas alcancen la consistencia deseada. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 104, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 51 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable,* 2008.

¡En sus Marcas…Listos!

- Hacer actividad física todos los días puede ayudar a su hijo a mejorar su concentración y desempeño en los exámenes.
- Lleve a su hijo al parque para jugar al aire libre.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ taza de zanahorias rebanadas (61g)
Calorías 25 Calorías de Grasa 0

	% del Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 204% Calcio 2%
Vitamina C 6% Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ media taza de zanahorias rebanadas equivale a una zanahoria mediana o cuatro zanahorias miniatura.
- Una ½ media taza de zanahorias (frescas o cocinadas) es una fuente excelente de vitamina A.
- La vitamina A es importante porque es buena para la vista y la piel. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones.
- Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocinadas son tan nutritivas como las frescas.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia. Ayude a su familia a comer la cantidad recomendada sirviendo una variedad de frutas y verduras de diferentes colores en las comidas y bocadillos durante todo el día.

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.

Para información sobre *CalFresh,* llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.