

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured produce is **cabbages**

SAVOY CABBAGE



RED (PURPLE) CABBAGE



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Do more. Watch less. Studies show students who watch less TV and get more physical activity do better on academic tests. *Harvest of the Month* can help your family learn new ways to eat more fruits and vegetables and be physically active every day.

Healthy Serving Ideas

- Make a “rainbow coleslaw” by using a mix of green and red cabbage. (See recipe.)
- Boil or steam cabbages to use in stews, soups, and casseroles.
- Provide raw, crunchy fruits and vegetables as snacks for your child.
- Look for a farmers’ market in your area to find low-cost fruits and vegetables.

For more ideas, visit:

www.fruitsandveggiesmatter.gov

Produce Tips

- Choose firm cabbage heads that feel heavy and are tightly-packed.
- Store whole or chopped cabbage in a sealed plastic bag in the refrigerator. Use within one week.
- Before use, rinse cabbage thoroughly and remove tough outer leaves. Cut in half and trim core.

RAINBOW COLESLAW

Makes 12 servings.

½ cup per serving.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

- 2 cups thinly sliced red cabbage
- 2 cups thinly sliced green cabbage
- ½ cup chopped yellow or red bell pepper
- ½ cup shredded carrots
- ½ cup chopped red onion
- ½ cup fat free mayonnaise
- 1 tablespoon red wine vinegar
- ¼ teaspoon celery seed (optional)
- ½ cup lowfat Cheddar cheese, cubed

1. In large bowl, combine vegetables.
2. In small bowl, combine mayonnaise, vinegar, and celery seed to make the dressing.
3. Pour dressing over the vegetables in large bowl. Toss until well coated.
4. Add cheese and serve chilled.

Nutrition information per serving:

Calories 30, Carbohydrate 4 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 2 mg, Sodium 145 mg

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

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup green cabbage, shredded (35g)

Calories 9 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 6mg	0%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 21%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cabbage is about one cupped handful.
- A ½ cup of fresh or cooked cabbage is an excellent source of vitamin C and vitamin K.
- A ½ cup of cooked cabbage also provides fiber and folate.
- Cabbage is a cruciferous vegetable that is rich in phytochemicals, which help boost the immune system and help lower the risk of heart disease and certain types of cancer.

The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find the amount that is right for you and your family. Eating a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day – fresh, frozen, canned, and dried – will help you reach your daily 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.

Let's Get Physical!

- Cut back on screen time* and add activity time. It will help prepare your child for spring fitness testing.
- Create activity calendars for you and your family. You can create calendars online at www.bam.gov.
- Include indoor and outdoor activities on your calendar (like dancing, doing sit-ups, walking/jogging, jumping rope, and playing basketball and soccer).

*The American Academy of Pediatrics recommends no more than two hours of quality programming per day.

For more ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

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



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

Muévanse más. Miren menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que miran menos televisión y hacen más actividad física se desempeñan mejor en los exámenes. La Cosecha del Mes puede ayudar a su familia a aprender nuevas formas de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

Consejos Saludables

- Prepare una "ensalada de col arco iris" usando una combinación de repollo verde y morado. (Vea la receta.)
- Hierva o cocine al vapor el repollo para usarlo en guisos y sopas.
- Dé a sus hijos frutas y verduras crudas y crujientes como bocadillos.
- Busque mercados sobre ruedas en su área para encontrar frutas y verduras a buen precio.

Para más ideas, visite[†]:
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Ideas Saludables de Preparación

- Elija cabezas de repollo firmes que se sientan pesadas y tengan las hojas apretadas.
- Guarde el repollo entero o picado en una bolsa de plástico bien cerrada en el refrigerador. Use en una semana.
- Antes de usar, enjuague bien el repollo y retire las hojas gruesas exteriores.

ENSALADA DE COL ARCO IRIS

Rinde 12 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de repollo morado en rebanadas delgadas
 - 2 tazas de repollo verde en rebanadas delgadas
 - ½ taza de pimienta amarilla o rojo picado
 - ½ taza de zanahorias ralladas
 - ½ taza de cebolla roja picada
 - ½ taza de mayonesa sin grasa
 - 1 cucharada de vinagre de vino tinto
 - ¼ cucharadita de semilla de apio (opcional)
 - ½ taza de queso Cheddar bajo en grasa, cortado en cubitos
1. En un tazón grande mezcle las verduras.
 2. En un tazón pequeño combine la mayonesa, el vinagre y la semilla de apio para preparar el aderezo.
 3. Vacíe el aderezo sobre las verduras en el tazón grande y mézclelo bien.
 4. Agregue el queso y sirva frío.

Información nutricional por porción:

Calorías 30, Carbohidratos 4 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg

Adaptación: Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2008.

¡En sus Marcas, Listos...!

- Cree calendarios de actividades para usted y su familia. Puede crear calendarios por Internet en www.bam.gov.
- Incluya actividades dentro y fuera de casa en su calendario (como bailar, hacer abdominales, caminar, correr, saltar cuerda, jugar baloncesto y fútbol).

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: ½ taza de repollo verde rallado (35g)

Calorías 9 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 21%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de repollo equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de repollo fresco o cocinado es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una ½ taza de repollo cocinado aporta también fibra y folato.
- El repollo es una verdura crucífera rica en fitoquímicos, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Busque en la tabla siguiente la cantidad que usted y su familia necesitan. Comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores durante todo el día – frescas, congeladas, enlatadas y secas – le ayudará a alcanzar sus metas diarias.

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.