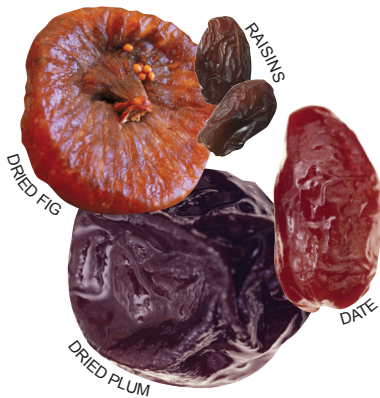


Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating fruits and vegetables can help your child grow, be healthy, and do well in school. Make a commitment to your child's health. Add a variety of colorful fruits and vegetables to meals and snacks. Encourage your child to get at least 60 minutes of physical activity every day. *Harvest of the Month* can give you ideas to help your family be healthy and active.

Produce Tips

- Dried fruit is available year round.
- Look for dried fruit sold in bulk quantity.
- Buy dried fruit without added sugar. They are already sweet.
- Store dried fruit in airtight containers to maintain freshness. Keep in a cool, dry location like a cupboard or refrigerator.
- Freeze dried fruit before chopping. They will be less sticky and easier to chop.

Healthy Serving Ideas

- Let your child try a variety of dried fruit like dates, figs, plums, and apples to find their favorites.
- Top lowfat yogurt with dried fruit for breakfast, snacks, or dessert.
- Keep small boxes or bags of dried fruit with you for quick, on-the-go snacks.
- Add chopped dates and figs to salads.
- Serve dried fruit for dessert.

TROPICAL FRUIT AND NUT SNACK MIX

Makes 5 servings. $\frac{3}{4}$ cup per serving.
Total time: 25 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon butter
- $\frac{1}{4}$ cup honey*
- 1 teaspoon almond or coconut extract
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 2 cups old fashioned oats
- Nonstick cooking spray
- $\frac{1}{2}$ cup sliced almonds
- $\frac{3}{4}$ cup dried tropical fruit bits
- $\frac{1}{2}$ cup banana chips
- $\frac{1}{4}$ cup raisins

1. Preheat oven to 350 F.
2. Melt butter in a medium saucepan. Add honey, extract, and cinnamon and mix well. Stir in oats.
3. Transfer to a baking sheet coated with nonstick cooking spray. Spread mixture into a 1-inch thick layer.
4. Bake for 10 minutes, stirring once. Stir in almonds and bake for 5 to 10 minutes more.
5. Remove from oven and add in dried fruit. Let cool completely and serve.

*Do not give honey to children under the age of one.

Nutrition information per serving:

Calories 384, Carbohydrate 62 g, Dietary Fiber 7 g, Protein 9 g, Total Fat 13 g, Saturated Fat 4 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 6 mg, Sodium 67 mg

Adapted from: *Network for a Healthy California*, 2007.

Let's Get Physical!

- Ask your child to help with chores that get the body moving.
- Make a calendar and plan at least one activity for your family to do each day.

For more ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: $\frac{1}{4}$ cup dried plums (44g)	
Calories 104	Calories from Fat 1
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 17g	
Protein 1g	
Vitamin A 7%	Calcium 2%
Vitamin C 1%	Iron 2%

How Much Do I Need?

- A $\frac{1}{4}$ cup of dried plums, chopped dates, or dried figs is a good source of fiber.
- A $\frac{1}{4}$ cup of most dried fruit is a source of potassium.
- Potassium is a mineral that helps your brain tell your muscles when to move.
- Potassium also helps keep a healthy blood pressure.
- Other excellent and good sources* of potassium are avocados, beans, kiwifruit, papayas, spinach, Swiss chard, and winter squash.

The amount of fruits and vegetables that is right for each person in your family depends on age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs. Make a list of ways you can add more fruits and vegetables to your family's meals and snacks to help them reach their goals.

*Excellent sources provide at least 20% Daily Value (DV).
Good sources provide 10-19% DV.

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

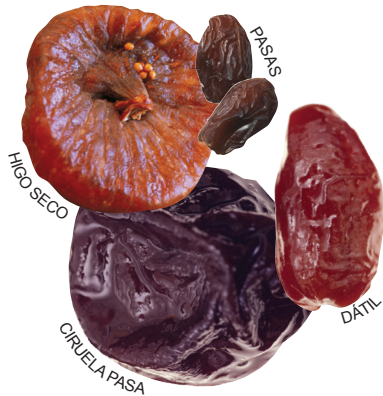
*If you are active, eat the higher number of cups per day.
Visit www.mypyramid.gov to learn more.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes es la

fruta seca



La Salud y el Éxito en el

Aprendizaje van Mano a Mano

Comer frutas y verduras puede ayudarle a su hijo a crecer, a mantenerse saludable y a tener un mejor desempeño en la escuela. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos. Anime a su hijo a que haga al menos 60 minutos de actividad física todos los días. La Cosecha del Mes puede darle ideas para ayudar a su familia a mantenerse saludable y activa.

Consejos Saludables

- Busque frutas secas que se vendan a granel.
- Compre frutas secas sin azúcar agregada.
- Guarde las frutas secas en recipientes bien cerrados para conservarlas frescas. Almacénelas en un lugar fresco y seco como la alacena o el refrigerador.
- Congele la fruta seca antes de picarla.

Ideas Saludables de Preparación

- Deje que su hijo pruebe una variedad de frutas secas para que descubra cuál es su favorita.
- Agregue fruta seca al yogur bajo en grasa para el desayuno o bocadillo.
- Tenga siempre a la mano cajitas o bolsitas de fruta seca para disfrutar de bocadillos saludables.

MEZCLA DE FRUTAS TROPICALES Y NUECES

Rinde 5 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ taza de miel[†]
- 1 cucharadita de extracto de almendra
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de avena
- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras rebanadas
- $\frac{3}{4}$ taza de trozos de fruta seca tropical
- $\frac{1}{2}$ taza de chips de plátano
- $\frac{1}{4}$ taza de pasas

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. Derrita la mantequilla en un sartén mediano. Agregue la miel, el extracto y la canela y mezcle bien. Agregue la avena.
3. Ponga la mezcla en una charola de hornear con aceite en aerosol para cocinar. Extienda la mezcla en una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee durante 10 minutos, mueva sólo una vez. Agregue las almendras y hornee de 5 a 10 minutos más.
5. Retire del horno y agregue la fruta seca. Deje enfriar y sirva.

[†]No le dé miel a niños menores de un año.

Información nutricional por porción:

Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasas 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día*, Red para una California Saludable, 2007.

¡En sus Marcas...Listos!

- Pídale a su hijo que le ayude con los queaseros de la casa.
- Haga un calendario y planee por lo menos una actividad familiar cada día.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

$\frac{1}{4}$ cup dried plums/

$\frac{1}{4}$ taza de ciruelas secas (44g)

Calories/Calorías 104

Calories from Fat/Calorías de Grasa 1

% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 1mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 28g	9%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	12%
Sugars/Azúcares 17g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 1%	Iron/Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Un $\frac{1}{4}$ taza de ciruelas pasas, dátiles o higos secos picados son una fuente buena de fibra.
- Un $\frac{1}{4}$ taza de la mayoría de las frutas secas es una fuente buena de potasio.
- El potasio ayuda a mantener normal la presión arterial.
- Otras fuentes* buenas y excelentes de potasio son el aguacate, frijol, kiwi, papaya, espinaca, acelga y calabaza de invierno.

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. Haga una lista de las maneras en que puede agregar más frutas y verduras a las comidas de su familia para ayudarles a alcanzar sus metas.

*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

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.choosemyplate.org para aprender más.[†]

[†]Sitio web sólo disponible en inglés.



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.

