

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Enjoy California's bounty of fresh fruits and vegetables and hundreds of local and state parks. Help your child eat a variety of colorful fruits and vegetables and get daily physical activity. It will help your child learn and focus better in school. Use *Harvest of the Month* to help your family eat healthy and be more active.

Produce Tips

- Choose peaches that have a sweet smell and give slightly to gentle pressure.
- Look for fruits with a bright yellow background (not red).
- Place firm peaches in a brown paper bag. Store at room temperature until ripe.
- Store ripe peaches in a plastic bag in the refrigerator for up to five days.

Healthy Serving Ideas

- Blend fresh or frozen peaches with lowfat milk, 100% orange juice, and ice.
- Combine peaches, lowfat yogurt, and granola for a healthy snack.
- Eat the skin! The skin of fruits and vegetables contains fiber and many important vitamins and minerals.
- Take your child to a farmers' market to find California grown peaches — in-season fruits and vegetables cost less and taste better.

GOOD MORNING COBLER

Makes 4 servings. 1 cup each.

Total time: 10 minutes

Ingredients:

- 2 medium peaches, sliced (or 1 (15-ounce) can sliced peaches*, drained)
- 1 (15-ounce) can pear halves*, drained and sliced
- ¼ teaspoon almond or vanilla extract
- ¼ teaspoon cinnamon
- ¾ cup lowfat granola with raisins

*Canned fruit packed in 100% fruit juice.

1. Combine peaches, pears, extract, and cinnamon in large microwave safe bowl. Stir well.
2. Sprinkle granola over the top. Cover bowl with plastic wrap. Leave a little opening for steam to get out.
3. Microwave on high for 5 minutes. Let cool for 2 minutes.
4. Spoon into bowls and serve warm.

Nutrition information per serving:

Calories 171, Carbohydrates 41 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 3 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 54 mg

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

Let's Get Physical!

- Visit one of California's almost 300 state parks. Or visit a regional or local park. These are family-friendly and usually free or low cost to the public.
- Parks provide many ways to be active — from water sports, hiking, and biking to exploring California's nature, history, and cultures.

To find a park near you, visit: www.parks.ca.gov/parkindex/

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup peaches, sliced (77g)	
Calories 30	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 7g	
Protein 1g	
Vitamin A 5%	Calcium 1%
Vitamin C 9%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced peaches is about one cupped handful. This is about the size of half of a medium peach.
- A ½ cup of peaches has vitamin C, vitamin A, and fiber.
- Fiber helps you feel full and keep your blood sugar level normal. Fiber also helps you maintain a healthy weight. Fiber is found only in plant foods like fruits, vegetables, grains, nuts, and seeds.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and how active you are every day. Look at the chart below to find out how many cups you and your family need. All forms count toward your daily amount — fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice. Eating a variety of colorful fruits and vegetables every day will help you get the nutrients you need to be 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.

Did You Know?

Nectarines are a type of fuzzless peach with a smooth skin.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los **duraznos**



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

Disfrute de la abundancia de frutas y verduras frescas y de los cientos de parques locales y estatales de California. Ayude a su hijo a comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores y a mantenerse activo diariamente. Así aprenderá y se concentrará mejor en la escuela. Use *La Cosecha del Mes* para ayudar a su familia a comer comida saludable y mantenerse más activa.

Consejos Saludables

- Escoja duraznos con aroma dulce y que cedan un poco al presionarlos ligeramente.
- Busque frutas con fondo de color amarillo (no rojo).
- Madure los duraznos en una bolsa de papel. Almacénelos a temperatura ambiente hasta que maduren.
- Guarde los duraznos maduros en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.

Ideas Saludables de Preparación

- Licue duraznos con leche baja en grasa y hielo para un sabroso licuado.
- Combine duraznos, yogur bajo en grasa y granola para preparar un bocadillo saludable.
- Lleve a su hijo al mercado sobre ruedas para que escoja duraznos. ¡Las frutas y verduras en temporada saben mejor!

POSTRE CRUJIENTE DE FRUTA

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

Ingredientes:

- 2 duraznos medianos, rebanados ó 1 lata (15 onzas) de duraznos rebanados*, escurridos
- 1 lata (15 onzas) de peras en mitades*, escurridas y rebanadas
- ¼ cucharadita de extracto de almendra o de vainilla
- ¼ cucharadita de canela
- ¾ taza de granola baja en grasa con pasas

*Fruta enlatada en jugo de fruta 100% natural.

1. Combine los duraznos, peras, extracto y canela en un tazón grande para horno de microondas. Mezcle bien.
2. Espolvoree la granola por encima. Cubra el tazón con envoltura de plástico. Haga un pequeño agujero para que salga el vapor.
3. Cocine en el horno de microondas a potencia alta durante 5 minutos. Deje enfriar durante 2 minutos.
4. Reparta en 4 tazones y sirva calentito.

Información nutricional por porción:

Calorías 171, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 54 mg

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

¡En sus Marcas... Listos!

- Visite uno de los casi 300 parques estatales que hay en California. O visite un parque regional o local.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades para mantenerse activo, como caminatas, natación y pasear en bicicleta.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup peaches, sliced/

½ taza de durazno, rebanado (77g)

Calories/Calorías 30

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% 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 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 7g	2%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	5%
Sugars/Azúcares 7g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 5%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 9%	Iron/Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de durazno rebanado equivale a un durazno mediano.
- Una ½ taza de durazno tiene vitamina C, vitamina A y fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho y a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitan usted y su familia. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria — frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días le ayudará a obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

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.gov para aprender más.†

¿Sabía que?

Las nectarinas son un tipo de durazno de piel lisa.

†Sitio web sólo disponible en inglés.