

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Children who eat school meals are more likely to eat the recommended amount of fruits and vegetables every day than those who do not. Eating the recommended amount every day can help your child stay healthy and learn better in school. *Harvest of the Month* helps your family explore, taste, and learn about the importance of eating more fruits and vegetables and being active every day.

Healthy Serving Ideas

- Dice and toss raw broccoli in a salad.
- Pour lemon juice or sprinkle lowfat parmesan cheese over steamed broccoli to add and vary flavor.
- For a healthy snack, chop raw broccoli into pieces and serve with a fat free vegetable dip.
- Add broccoli and other vegetables to soups, pastas, omelets, and casseroles.
- Take your child to the grocery store. Ask your child to help you pick out fruits and vegetables for meals and snacks.
- Pack dried fruit or pre-cut fruits or vegetables in your child's lunch.

Produce Tips

- Look for broccoli with a firm stem and tight, compact florets that are dark green.
- Store broccoli in an open plastic bag in the refrigerator for up to five days.
- Rinse (don't soak) broccoli under cool water just before serving.
- Cook broccoli by steaming, microwaving, or stir-frying. Boiling causes some of the vitamins and minerals to be lost.

ZESTY ASIAN CHICKEN SALAD

Makes 4 servings. 1 cup per serving.
Prep time: 20 minutes

Ingredients:

- 3 boneless, skinless chicken breasts, cooked and chilled
- 3 green onions, sliced
- 1½ cups small broccoli florets
- 2 medium carrots, peeled and cut into strips
- 1 red bell pepper, cut into strips
- 2 cups shredded cabbage
- ½ cup fat free Asian or sesame seed salad dressing
- ¼ cup 100% orange juice
- ¼ cup chopped fresh cilantro

1. Cut chicken breasts into small strips. Place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers, and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat.
3. Stir in cilantro. Serve chilled or at room temperature.

Nutrition information per serving:
Calories 184, Carbohydrate 13 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 22 g, Total Fat 5 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 55 mg, Sodium 456 mg

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

Let's Get Physical!

- Get at least 60 minutes of physical activity every day to help keep your heart healthy.
- Start a weekly walking routine with your child, neighbors, and child's friends.
- During TV commercials, have a push-up or sit-up contest with your child.

To track your physical activity, visit:

www.mypyramidtracker.gov

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup fresh broccoli, chopped (44g)	
Calories 15	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 21mg	1%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 5%	Calcium 2%
Vitamin C 65%	Iron 2%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of broccoli is about the size of one cupped handful.
- A ½ cup of cooked broccoli is an excellent source of vitamin A, vitamin C, vitamin K, and folate.
- Folate is a water-soluble vitamin that helps make healthy red blood cells in your body. It may also help to protect against heart disease.
- Pregnant women need folate in their diets to help prevent some forms of birth defects.
- Folate comes from leafy vegetables like spinach and broccoli, some fruits (oranges), dry beans, and liver. Look for whole-grain breads and cereals fortified with folate (folic acid).

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. It is important to eat a variety of colorful fruits and vegetables every day to get all the nutrients your body needs. Find out how much each person in your family needs.

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 verdura de La Cosecha del Mes es el

brócoli



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

Los niños que comen alimentos escolares tienen más posibilidades de obtener las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras que los que no los comen.

Comer la cantidad recomendada puede ayudar a que su hijo se mantenga sano y aprenda mejor en la escuela. *La Cosecha del Mes* ayuda a su familia a aprender sobre la importancia de comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte brócoli crudo en cubitos y agréguelo a la ensalada.
- Exprima limón o espolvoree queso parmesano bajo en grasa sobre brócoli al vapor para agregar sabor.
- Para un bocadillo saludable, corte el brócoli crudo en trocitos y sirva con un aderezo sin grasa.
- Agregue brócoli y otras verduras a las sopas, pastas, huevos y guisos.
- Lleve a su hijo a la tienda de comestibles y pídale que le ayude a elegir las frutas y verduras para la comida y bocadillos.
- Empaque fruta seca o fruta o verdura rebanada para el almuerzo de su hijo.

Consejos Saludables

- Busque brócoli con tallo firme y racimos abundantes y compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Cocine el brócoli al vapor, en microondas o sofríalo. Al hervir el brócoli se pierden algunas de las vitaminas y minerales.

ENSALADA ASIÁTICA DE POLLO

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
 - 3 cebollas verdes, rebanadas
 - 1½ tazas de racimos de brócoli
 - 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
 - 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
 - 2 tazas de repollo cortado en tiritas
 - ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo
 - ¼ taza de jugo de naranja 100% natural
 - ¼ taza de cilantro fresco, picado
1. Corte la pechuga de pollo en tiritas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
 2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien.
 3. Incorpore el cilantro. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Haga por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días para mantener su corazón saludable.
- Comience una rutina semanal de caminata con sus hijos, vecinos y amigos de sus hijos.

Para llevar un registro de su actividad física, visite†:

www.mypyramidtracker.gov

†Sito web sólo disponible en inglés.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado (44g)	
Calorías 15	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 21mg	1%
Carbohidratos 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 2%
Vitamina C 65%	Iron 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de brócoli equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de brócoli cocinado es una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato.
- El folato es una vitamina soluble en agua que ayuda a producir glóbulos rojos saludables en el cuerpo. También puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón.
- Las mujeres embarazadas necesitan folato en sus dietas para prevenir algunos defectos de nacimiento.
- El folato proviene de las verduras de hoja como la espinaca y el brócoli, algunas frutas (naranjas), frijoles e hígado.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia.

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