

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The Harvest of the Month featured produce is

winter squash



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Breakfast can give children the nutrients they need to grow healthy. Eating a healthy breakfast also promotes a healthy mind. Encourage your child to eat school breakfast and help put your child on the road to health and learning success.

Produce Tips

- Squash are members of the gourd family. Winter squash have hard shells, inedible skins, and large seeds.
- Choose squash that are firm, heavy for their size, and have dull skins (not shiny). Winter squash should be hard without cracks or soft spots.
- Store uncut winter squash in a dark, cool, dry place. They can keep up to three months.
- Once cut, squash can keep about one week when wrapped and refrigerated.
- Varieties include acorn, banana, butternut, hubbard, kabocha, pumpkin, spaghetti, and turban squash.

For more tips, visit:

www.cachampionsforchange.net

Healthy Serving Ideas

- Bake, boil, roast, sauté, or microwave winter squash. Use it in stews, soups, salads, dips, breads, and even pies.
- Sample different varieties of winter squash to find out your family's favorite. (See Produce Tips for varieties.)
- Varieties with darker yellow/orange flesh are more nutritious than lighter colors. (Hint: Butternut is more nutritious than spaghetti squash.)

SPICY APPLE-FILLED SQUASH

Makes 4 servings.

1 wedge per serving.

Cook time: 70 minutes

Ingredients:

- 1 large acorn squash (about 1 pound)
- 1 cup water
- 2 teaspoons butter
- 1 large apple, cored, peeled, chopped
- 1 tablespoon brown sugar
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- ⅛ teaspoon ground cloves
- ⅛ teaspoon nutmeg

1. Preheat oven to 400 F.
2. Cut squash in half and scoop out seeds. Place squash, cut side down, in 13 x 9-inch dish.
3. Add water and bake 35 to 45 minutes or until fork-tender.
4. While squash is baking, cook rest of the ingredients in a saucepan over medium heat for 8 minutes or until apple is crisp-tender.
5. Cut each squash half into two pieces and divide apple mixture equally among squash wedges. Return squash to oven. Bake 10 minutes more. Serve hot.

Nutrition information per serving:

Calories 99, Carbohydrate 21 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 1 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 5 mg, Sodium 18 mg

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

Let's Get Physical!

- Be a role model. Studies show that children who see their parents having fun and being active are more likely to stay active their entire lives.
- Find a local pumpkin farm and take a family walk through the fields.

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked acorn squash, cubed (103g)	
Calories 57	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 4mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Sugars 0g	
Protein 1g	
Vitamin A 9%	Calcium 5%
Vitamin C 19%	Iron 5%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked squash is about one cupped handful.
- A ½ cup of winter squash, like butternut, hubbard, and pumpkin, is an excellent source of vitamin A.
- A ½ cup of winter squash, like acorn, butternut, hubbard, and pumpkin, is a good source of fiber and vitamin C.
- A ½ cup of acorn squash provides iron and calcium.
- Iron is a mineral that helps move oxygen from the lungs to the rest of the body. It also helps the body fight infections.

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.

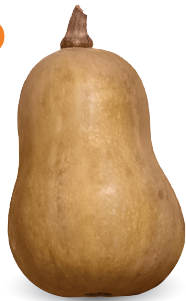
La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es la

calabaza de invierno



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

El desayuno puede darle a los niños los nutrientes que necesitan para crecer sanos. Comer un desayuno saludable contribuye al desarrollo saludable de la mente. Anime a su hijo/a a comer el desayuno de la escuela y encamínelos hacia la salud y el éxito en el aprendizaje.

Consejos Saludables

- Las calabazas de invierno tienen cáscara dura e incomible y semillas grandes.
- Escoja calabazas que estén firmes, pesadas para su tamaño y que tengan la cáscara opaca. Evite las calabazas con partes blandas o que estén reventadas.
- Almacene las calabazas enteras en un lugar oscuro, seco y fresco hasta por tres meses.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la calabaza hasta por una semana.
- Entre los distintos tipos de calabaza se incluyen: bellota, banana, *butternut*, *hubbard*, cabocha, calabaza de castilla, *spaghetti* y turbán.

¡En sus Marcas, Listos...!

- Ponga el ejemplo. Los estudios muestran que los hijos que ven a sus padres divirtiéndose y haciendo actividad física tienden a mantenerse activos el resto de sus vidas.
- Encuentre una granja local de calabazas y lleve a su familia a caminar por el campo.

Ideas Saludables de Preparación

- La calabaza se puede hornear, hervir, asar, sofreír, cocinar en la estufa o en el microondas.
- Use la calabaza en guisos, sopas, ensaladas, salsas (*dips*), panes y hasta en pays.
- Las variedades que tienen la pulpa de color oscuro son más nutritivas que las de color más claro. (Consejo: La calabaza *Butternut* es más nutritiva que la calabaza *Spaghetti*.)

CALABAZA CON RELLENO DE MANZANA

Rinde 4 porciones.

$\frac{1}{4}$ de la calabaza por porción.

Tiempo de preparación: 70 minutos

Ingredientes:

- 1 calabaza bellota grande (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada
- 1 cucharada de azúcar morena
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de clavo de molido
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de nuez moscada

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza está en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola a fuego medio durante 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada trozo de calabaza. Vuelva a colocar la calabaza en el horno y cocínela durante 10 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

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

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de calabaza bellota, cocinada y en cubitos (103g)	
Calorías 57	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 15g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares 0g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 9%	Calcio 5%
Vitamina C 19%	Hierro 5%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de calabaza cocinada equivale aproximadamente a un puñado.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de calabaza es una fuente excelente de vitamina A.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de calabaza es una fuente buena de fibra y vitamina C.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de calabaza bellota aporta hierro y calcio.
- El hierro es un mineral que ayuda a transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y también ayuda a combatir las infecciones del cuerpo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Es importante comer diariamente una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Averigüe 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.mypiramide.gov para aprender más.