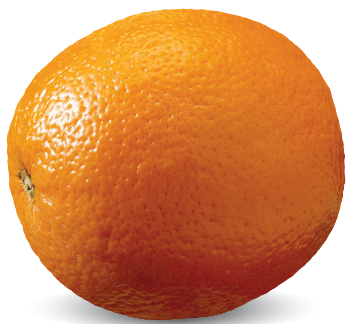


Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Encourage your child to eat school breakfast. Students who eat school breakfast tend to eat more fruits and vegetables than students who do not. School breakfast programs can increase your child's learning and decrease behavior problems in the classroom. With *Harvest of the Month*, your family can explore, taste, and learn about how to eat more fruits and vegetables and be active every day.

Produce Tips

- Look for firm oranges that feel heavy for their size with bright, colorful skin.
- Avoid fruit with bruised, wrinkled, or discolored skin.
- Oranges with thin skin tend to be juicier than those with thick skin.
- Oranges can be stored at room temperature or in the refrigerator for up to two weeks.

Healthy Serving Ideas

- Slice oranges for a quick, healthy snack.
- Freeze 100% orange juice in a paper cup with a popsicle stick or spoon.
- Instead of soda, make a fruit spritzer for your child. Mix 100% orange juice and sparkling water.
- Toss peeled orange segments into green salads for a citrus splash.
- Keep healthy recipes and cookbooks in the kitchen. Let your child pick a recipe and then cook it together.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net

BREAKFAST FRUIT CUP

Makes 4 servings. $\frac{1}{2}$ cup per serving.
Prep time: 5 minutes

Ingredients:

- 2 oranges, peeled, seeded, and sliced into bite size pieces
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 1 tablespoon raisins
- $\frac{1}{3}$ cup lowfat vanilla yogurt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon

1. In a small bowl, combine oranges, bananas, and raisins.
2. Divide fruit equally into 4 bowls.
3. Put a rounded tablespoon of yogurt over fruit in each bowl.
4. Sprinkle with equal amounts of ground cinnamon before serving.

Nutrition information per serving:
Calories 81, Carbohydrate 19 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 14 mg

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

Let's Get Physical!

- Help your child prepare for the FITNESSGRAM®. Ask your child's teacher how you can help.
- Go for a walk or jog in the morning to jump-start the brain.
- Start slowly — add 10 to 15 minutes of physical activity to your day and gradually work up to 60 minutes.
- Do yoga stretches after your walk or run in the evening.

To learn how to do yoga stretches, visit:
www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-ShapeofYoga.pdf

Nutrition Facts

Serving Size: $\frac{1}{2}$ cup orange, sections (90g)	
Calories 42	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 11g	4%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 4%	Calcium 4%
Vitamin C 80%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- A $\frac{1}{2}$ cup of orange segments is an excellent source of vitamin C.
- Eating oranges also gives you fiber and folate.
- Folate is a B vitamin that helps make healthy red blood cells and lowers a woman's risk of giving birth to a child with certain birth defects.

The amount of fruits and vegetables each person needs to eat every day depends on age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out the recommended daily amount for each person in your family. Make a list of fruits and vegetables that you can add into your family's everyday meals and snacks. Remember that all forms count toward the daily amount – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice.

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

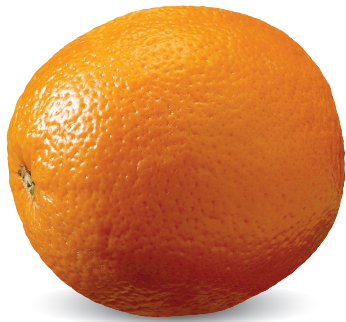
*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **naranjas**



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

Anime a sus hijos a comer el desayuno de la escuela. Los niños que comen el desayuno de la escuela tienden a comer más frutas y verduras que los que no lo comen. Los programas de desayuno escolar pueden mejorar el aprendizaje de su hijo y disminuir los problemas de conducta en clase. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Busque naranjas firmes y que se sientan pesadas para su tamaño, con cáscara brillante y de color intenso.
- Evite frutas con cáscara mallugada, arrugada o descolorida.
- Las naranjas de cáscara delgada tienden a ser más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Guarde las naranjas a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte una naranja en rebanadas y tendrá un bocadillo rápido y saludable.
- Congele jugo de naranja 100% natural en un vaso desechable con un palito de paleta o una cuchara.
- Mezcle trocitos de naranja pelada con la ensalada verde para darle un toque cítrico.
- Tenga en la cocina recetas y recetarios de alimentos saludables. Deje que su hijo escoja una receta y cocínela juntos.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

DESAYUNO DE FRUTA

Rinde 4 porciones. $\frac{1}{2}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en trocitos
- 1 plátano mediano, pelado y rebanado
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{3}$ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

1. Mezcle la naranja, el plátano y las pasas en un tazón pequeño.
2. Divida la fruta en 4 tazones.
3. Agregue a cada tazón una cucharada copeteada de yogur.
4. Espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Salga a caminar o trotar por la mañana para activar el cerebro.
- Comience poco a poco — agregue de 10 a 15 minutos de actividad física a su día y gradualmente aumente hasta llegar a 60 minutos.
- Haga estiramientos de yoga después de caminar o correr.

Para saber cómo se hacen los estiramientos de yoga, visite:

[www.cdph.ca.gov/programs/cpns/ Documents/Network-ShapeofYoga.pdf](http://www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-ShapeofYoga.pdf)

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de gajos de naranja, (90g)

Calorías 42 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Calcio 4%
Vitamina C 80%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de gajos de naranja es una fuente excelente de vitamina C.
- Las naranjas también aportan fibra y folato.
- El folato es una vitamina B que ayuda a producir glóbulos rojos saludables y disminuye el riesgo en la mujer de concebir bebés con ciertos defectos de nacimiento.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Busque en la tabla siguiente la cantidad que se recomienda diariamente para cada miembro de su familia. Haga una lista de las frutas y verduras que puede agregar a los alimentos y bocadillos diarios de su familia. Recuerde que todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

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.