

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured produce is **mandarins**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Did you know a single serving of fruits or vegetables usually costs less than 25 cents? These small costs have big health benefits. Eating a variety of colorful fruits and vegetables and being active every day are healthy habits that can help your child do better in school, feel good, stay healthy, and grow strong. *Harvest of the Month* provides ideas to help your family eat more fruits and vegetables and be more active every day.

Produce Tips

- Look for plump mandarins that feel heavy for size and have stems still attached.
- Look for mandarins with glossy, deep orange skins. (Some patches of green near the stem are okay to eat.)
- Keep on the counter and use within a few days. Or, store in the refrigerator for up to one week.
- **Helpful Hint:** Mandarins that have a deep orange-red color are called *tangerines*. Other types of mandarins include satsumas, clementines, and tangelos.

Healthy Serving Ideas

- Serve breakfast with a glass of 100% fruit juice.
- Provide healthy after-school snacks like fresh or canned mandarin slices (packed in 100% fruit juice).
- Dip tangerine segments into lowfat flavored yogurt.
- Add mandarins to green salads.
- Squeeze juice of citrus fruits over chicken and fish to make tender and juicy. Or, use juice to make reduced fat salad dressings.

For more ideas, visit:
www.kidsnutrition.org

ORANGE FREEZE

Makes 4 servings.
1¼ cups per serving.
Prep time: 5 minutes

Ingredients:

- 1 cup 100% orange juice
- 10 ice cubes
- 1 cup 1% lowfat or nonfat milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups drained, canned mandarin oranges

1. Place all ingredients in a blender.
2. Blend for about 30 seconds or until smooth.
3. Pour into four glasses and serve.

Nutrition information per serving:

Calories 91, Carbohydrate 18 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 33 mg

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

Let's Get Physical!

Help your child be active and prepare for spring fitness testing with these tips:

- Set a weekly goal for each family member. (Example: Walk 10,000 steps and do stretches every day.)
- Post goals in a highly visible area, such as on the refrigerator.
- Encourage each other to meet goals and set new ones.
- Decide on a "reward" for meeting goals. (Example: family outing or hike).

For more ideas, visit:
www.activeca.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup tangerine, sections (98g)	
Calories 52	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 10g	
Protein 1g	
Vitamin A 13%	Calcium 4%
Vitamin C 43%	Iron 1%

How Much Do I Need?

- One medium mandarin orange is about a ½ cup of fruit sections.
- A ½ cup of mandarins is an excellent source of vitamin C and a good source of vitamin A.
- Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection. Vitamin C is found only in plant foods.
- Our bodies do not make or store vitamin C so try to eat foods with vitamin C every day.

The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, gender, and physical activity level. Eating a variety of colorful fruits and vegetables can help you stay healthy. Fruits and vegetables come in a variety of forms – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice – and all forms count toward your daily amounts. Find out how much each person in your family needs. Make plans to help your family reach the goal amount.

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 **mandarina**



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

¿Sabía que una porción de frutas o verduras normalmente cuesta menos de 25 centavos? Este pequeño costo aporta grandes beneficios a la salud. Comer una variedad de fruta y verdura de diferentes colores y hacer actividad física cada día son hábitos saludables que pueden ayudar a sus hijos a desempeñarse mejor en la escuela, a mantenerse sanos y crecer fuertes. *La Cosecha del Mes* le puede ayudar a su familia a comer más frutas y verduras y hacer más actividad física cada día.

Consejos Saludables

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillante de color naranja intenso.
- Cómase las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

Ideas Saludables de Preparación

- Sirva el desayuno con un vaso de jugo 100% natural.
- Prepare bocadillos saludables después de la escuela, como gajos de mandarina frescos o enlatados (en jugo de fruta 100% natural).
- Rocíe yogur de sabor bajo en grasa sobre los gajos de mandarina.
- Agregue mandarina a las ensaladas.
- Exprima jugo de frutos cítricos sobre el pollo y pescado para que estén tiernos y jugosos.

LICUADO HELADITO DE NARANJA

Rinde 4 porciones.

1¼ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
 - 10 cubos de hielo
 - 1 taza de leche descremada o con 1% de grasa
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
 2. Licue unos 30 segundos o hasta que la mezcla quede cremosa.
 3. Sírvalo en cuatro vasos.

Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg

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

¡En sus Marcas, Listos...!

Ayude a sus hijos a mantenerse activos y a prepararse para las pruebas de aptitud física de primavera con estos consejos:

- Establezca una meta semanal para cada miembro de la familia. (Ejemplo: Camine 10,000 pasos y haga estiramientos cada día.)
- Coloque sus metas en un lugar visible, como el refrigerador.
- Decida qué "recompensa" dar por las metas alcanzadas. (Ejemplo: una excursión familiar).

Para más ideas, visite*:

www.activeca.org

Información Nutricional

Porción: ½ taza de gajos de mandarina (98g)

Calorías 52 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 10g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 13%	Calcio 4%
Vitamina C 43%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una mandarina mediana equivale aproximadamente a una ½ taza.
- Una ½ taza de mandarina es una fuente excelente de vitamina C y una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. La vitamina C se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal.
- Nuestros cuerpos no producen ni almacenan vitamina C, así que trate de comer cada día alimentos que contengan vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores le ayuda a mantenerse saludable. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para su necesidad diaria – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Descubra cuánto necesita cada persona en su familia. Haga planes para ayudar a su familia a alcanzar la cantidad perfecta.

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.mipiramide.gov para aprender más.

*Sitio web sólo disponible en inglés.