



Harvest of the Month

October

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

National School Lunch Week takes place the second week of October. Children who eat school meals usually like and eat more fruits and vegetables. Studies show that students who eat more fruits and vegetables and get regular physical activity often perform better in the classroom. Encourage eating school meals and help put your child on the road to health and learning success.

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



winter
squash

Produce Tips

- Squash are members of the gourd family. Winter squash have hard shells, inedible skins and large seeds.
- Some varieties include pumpkin, butternut, acorn, spaghetti, banana, kabocha and turban squash.
- 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 (about 50–60 F). They can keep up to three months.
- Once cut, squash can keep about one week when wrapped and refrigerated.
- Thin-skinned varieties, like acorn or butternut, can be peeled with paring knife or vegetable peeler.
- Thicker-skinned varieties, like turban, may require a heavy knife to split open.

ROASTED BUTTERNUT SQUASH

Ingredients:

(Makes 4 servings at ¾ cup each)

- 2 pounds butternut squash**
- 1 tablespoon vegetable oil**
- 1 teaspoon thyme**
- 1 teaspoon sage**
- 1 teaspoon salt**
- Nonstick cooking spray**

1. Preheat oven to 425 F.
2. Peel squash with vegetable peeler and cut in half lengthwise. Remove seeds and cut squash into cubes.
3. In a bowl, toss squash with oil and seasonings until well coated.
4. Spray a cookie sheet or roasting pan with nonstick cooking spray and spread squash cubes in a single layer.
5. Bake for 45 minutes or until tender.
6. Serve warm.

Source: *Network for a Healthy California*, 2008.

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.
- Instead of a coffee break, take a brisk 10 minute walk. Encourage your child to be active at recess.
- Enjoy a bike ride with your child.
- Find a local pumpkin farm and take a family walk through the fields. Talk about how pumpkins grow.

For new ideas, visit:

www.kidtribe.com

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup, cooked, cubes
(205g)

Amount per Serving

Calories 76 Calories from Fat 6
% Daily Value

Total Fat 1g **1%**

Saturated Fat 0g **1%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 2mg **0%**

Total Carbohydrate 18g **6%**

Dietary Fiber 6g **23%**

Sugars 7g

Protein 2g

Vitamin A 214% Calcium 5%

Vitamin C 33% Iron 5%

Source: www.nutritiondata.com

Helping Your Child Eat Healthy

- Bake, boil, steam, 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.)
- Add winter squash to your family's favorite soup or casserole. Ask your child to help you make it.

For more ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

How Much Do I Need?

A serving of cooked winter squash is about one cup cubed. This may be too much for most children. Try serving a smaller amount to help them reach their total amount of fruits and vegetables for the day.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

Kids, Ages 5-12	Teens, Ages 13-18	Adults, 19+
2½ - 5 cups per day	3½ - 6½ cups per day	3½ - 6½ cups per day

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



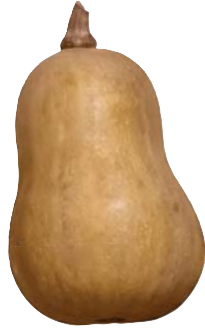
This material was funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health's *Network for a Healthy California*. These institutions are equal opportunity providers and employers. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help buy nutritious foods for a better diet. For information on the Food Stamp Program, call 1-888-328-3483. © Copyright California Department of Public Health 2007.



La Cosecha del Mes

octubre

En octubre, **la calabaza** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

En octubre se celebra la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Los niños que comen comidas escolares generalmente comen más frutas y vegetales, y les gusta. Las investigaciones demuestran que los estudiantes que comen más frutas y vegetales y que reciben actividad física regular, tienen más éxito en la escuela. Anime a que su hijo coma las comidas escolares para que tenga mayor salud y éxito en el aprendizaje.

Consejos saludables

- Las calabazas tienen una cáscara dura, con piel incomible y semillas grandes.
- Existen distintos tipos de calabaza como lo son la Butternut, la Acorn, la Spaghetti, la Banana, la Kabocha y la Turbán.
- Escoja calabazas que estén firmes, pesadas para su tamaño y que tengan una piel mate, sin brillo. La calabaza debe de estar dura y sin grietas.
- Almacene calabazas enteras en un lugar oscuro, seco y fresco (de 50 a 60 grados F). Así durarán hasta 3 meses.
- Una vez cortada, la calabaza durará aproximadamente una semana en el refrigerador, envuelta.

CALABAZA BUTTERNUT ROSTIZADA

Ingredientes:

(para 4 porciones de ¾ taza cada una)

2 libras de calabaza butternut

1 cda. de aceite vegetal

1 cda. de tomillo (thyme)

1 cda. de salvia (sage)

1 cda. de sal

Aceite en aerosol para cocinar

1. Precaliente el horno a 425 F.
2. Pele la calabaza con un pelador de vegetales y córtela por la mitad longitudinalmente. Remueva las semillas y corte la calabaza en cubitos.
3. En un tazón, revuelva la calabaza con el aceite y el aderezo hasta que esté bien cubierta.
4. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas y distribuya los cubitos de calabaza en una sola capa.
5. Hornee la calabaza por 45 minutos o hasta que esté blanda.
6. Sirva caliente.

Fuente: *Red para una California Saludable*, 2008.

¡En sus marcas, listos...!

- Dé un buen ejemplo. Las investigaciones demuestran que los niños que observan a sus padres siendo activos y divirtiéndose, tienden a mantenerse activos el resto de sus vidas.
- En vez de un descanso, camine con energía por 10 minutos. Anime a que su hijo esté activo en el recreo.
- Goce de un paseo a bicicleta con su hijo.
- Encuentre una granja local de calabazas y camine con la familia por el campo. Hable sobre cómo crecen las calabazas.

Para más ideas, visite:

www.kidtribe.com

Información Nutricional

Porción: 1 taza en cubitos, cocidos (205g)

Cantidad por Porción

Calorías 76 Calorías de Grasa 6

% Valor Diario

Grasas 1g **1%**

Grasa Saturada 0g **1%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 2mg **0%**

Carbohidratos 18g **6%**

Fibra Dietética 6g **23%**

Azúcar 7g

Proteínas 2g

Vitamina A 214% Calcio 5%

Vitamina C 33% Hierro 5%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Ayude a sus hijos a comer sano

- La calabaza se puede hornear, hervir, cocinar al vapor, cocinar sobre la estufa o en el microondas. Úsela en guisos, sopas, ensaladas, "dips", panes y hasta en pays.
- Pruebe los distintos tipos de calabaza para saber cuál prefiere su familia.
- Escoja variedades que tengan una carne de color amarillo/naranja oscuro. Son más nutritivas que las de color más claro.
- Agregue calabaza a la sopa o guisado favorito de su familia. Pídale a su hijo que le ayude.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

¿Cuánto necesita?

Una porción de calabaza cocida es alrededor de una taza picada. Si esto es demasiado para su hijo, intente ofrecerle una cantidad más pequeña. Esto ayudará a que su hijo alcance el total diario necesario.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.