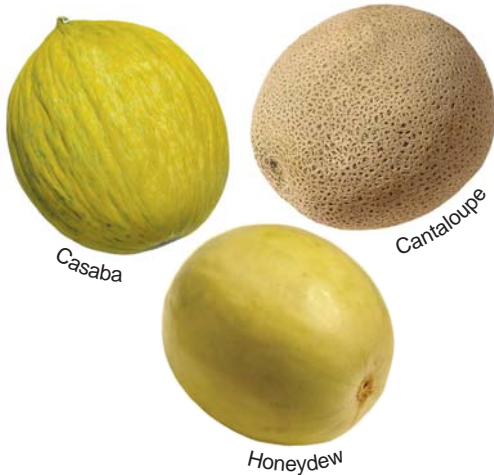


# Harvest of the Month



Network for a Healthy California  
July

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



## Helping Your Child Eat Healthy

- Slice and eat melons as a refreshing snack or side dish at meals.
- Serve sliced or chopped melons with lowfat yogurt or cottage cheese.
- Scoop fruit into melon balls.
- Freeze melon balls and enjoy as cold snacks on hot days.
- Add a colorful variety of melons to meals to help maintain good vision and strengthen the immune system.
- Melons are in the red (e.g., watermelon), yellow/orange (e.g., cantaloupe, casaba), and green (e.g., honeydew, Crenshaw) color groups.

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

California farmers' markets are at their peak during summer. These local markets provide a bounty of fresh fruits and vegetables at low prices. Eating a variety of colorful fruits and vegetables each day can provide your family with the nutrients they need to grow and develop healthy bodies and minds.

**Harvest of the Month** can help you learn how to eat healthy and be physically active every day.

## ICY FRUIT POPS

Ingredients: (Makes 4 pops)

- 2 cups melon, cubed**
- 1 cup 100% orange juice**
- 4 (8-ounce) paper cups**
- 4 plastic spoons (or craft sticks)**

1. Combine melons and orange juice in blender. Blend until smooth.
2. Pour into paper cups.
3. Freeze until thick and slushy (about one hour). Insert spoon, handle up, into cup.
4. Freeze until solid (at least two hours).
5. To eat, remove from freezer and let sit 10 minutes. Peel paper cup off and enjoy.

Adapted from: *Kids...Get Cookin'!*, Network for a Healthy California, 2008.

For more ideas, visit: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

## Let's Get Physical!

- Watch the sun rise or set by taking a family walk.
- Walk, skate or ride bikes to local farmers' markets. Bring your own bags to carry your groceries.
- Take a dip — visit a local community pool, park or lake and go for a swim.
- Be sun-safe. Wear sunscreen and a hat when outdoors.
- Stay hydrated on warm days by drinking lots of water.

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cantaloupe, cubed (80g)

Amount per Serving

Calories 27      Calories from Fat 1

% Daily Value

Total Fat 0g      0%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 13mg      1%

Total Carbohydrate 7g      2%

Dietary Fiber 1g      3%

Sugars 6g

Protein 1g

Vitamin A 54%      Calcium 1%

Vitamin C 49%      Iron 1%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Produce Tips

- Select cantaloupes with a sweet, fragrant smell and soft dent on stem.
- Select honeydew, casabas and watermelons that feel heavy for size and sound hollow when tapped on rind.
- Avoid melons with shriveled, punctured or cracked rinds.
- Store whole melons on counter and eat within two days.
- Wash melons before cutting. Remove pulp from rind and discard seeds.\*
- Refrigerate cut melons in sealed container. Use within three days.

\*Does not apply to watermelons.

## How Much Do I Need?

A serving of melons is one-half cup cubed melon. This is about one cupped handful. Remember to eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to reach your total daily needs.

## 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](http://www.mypyramid.gov) to learn more.

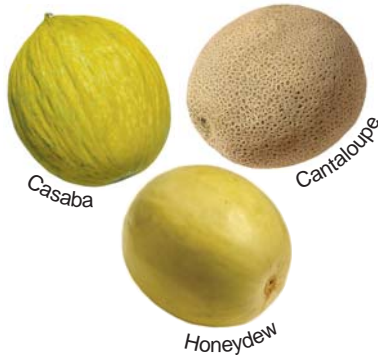




# La Cosecha del Mes

julio

En julio, **los melones** son la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Los mercados sobre ruedas de California están en su apogeo durante el verano. Estos mercados locales proveen una abundancia de frutas y vegetales frescos a bajo precio. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales todos los días puede proveer a su familia con los nutrientes necesarios para crecer y desarrollar cuerpos y mentes sanas.

**La Cosecha del Mes** ayuda a aprender cómo comer saludablemente y cómo estar activos diariamente.

## Consejos “frescos”

- Seleccione melones con una fragancia dulce y que den un poco en la parte superior del tallo.
- Seleccione melones que se sientan pesados para su tamaño y que suenen hueco al darles unos golpecitos.
- Evite melones con cáscaras arrugadas, o que estén agrietados.
- Almacene melones enteros sobre el mostrador y coma a los dos días.
- Lave melones antes de cortarlos.
- Refrigere melones cortados en un recipiente sellado. Use a los tres días.

## PALETAS DE FRUTA

Ingredientes: (para 4 paletas)

- 2 tazas de melón, en cubitos**
- 1 taza de jugo de naranja**
- 4 vasitos (de 8 onzas) de papel**
- 4 cucharas de plástico (o palitos de paleta)**

1. Combine el melón y el jugo de naranja en la licuadora. Licúe hasta que quede cremoso.
2. Vierta en los vasitos de papel.
3. Congele hasta que quede medio congelado (alrededor de una hora). Meta una cucharita o palito en el vasito.
4. Congele hasta que quede sólido (al menos dos horas).
5. Saque de la congeladora y deje fuera 10 minutos. Pele el papel y disfrute.

Fuente: *Chicos... ¡A Cocinar!*, Red para una California Saludable, 2008

Para más ideas visite: [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane y coma melones como un bocadillo refrescante o como acompañamiento en las comidas.
- Sirva melones rebanados o cortados en piezas con yogur bajo en contenido graso o con queso cottage.
- Haga bolitas de melón y sirva.
- Congele las bolitas de melón y disfrútelas como bocadillo frío en días calurosos.
- Agregue una variedad colorida de melones a las comidas para mantener buena visión y fortalecer al sistema inmunológico.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de melón, en cubitos (98g)

Cantidad por Porción

**Calorías 27** Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

**Grasas** 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 13mg **1%**

**Carbohidratos** 7g **2%**

Fibra Dietética 1g **3%**

Azúcar 6g

**Proteínas** 1g

Vitamina A 54% Calcio 1%

Vitamina C 49% Hierro 1%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

## ¡En sus marcas, listos...!

- Disfrute de un amanecer o una puesta de sol dando un paseo a pie con su familia.
- Camine, patine o monte bicicleta a su mercado sobre ruedas local. Traiga sus propias bolsas para cargar los comestibles.
- Visite una alberca local comunitaria, un parque o un lago y vaya a nadar.
- Protéjase del sol. Póngase una crema protectora solar y un sombrero cuando esté afuera.
- Permanezca hidratada tomando mucha agua en días calurosos.

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ¿Cuánto necesito?

Una porción de melón es una media taza de melón en cubitos. Esto es alrededor de un puñado. Recuerde comer una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para que consuman su 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](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.