



# Harvest of the Month

September

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

Healthy eating can help with your child's success in school. Studies show that fruit and vegetable consumption improves memory and classroom behavior. Explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day. The **Harvest of the Month** featured fruit is

# apples



## Helping Your Kids Eat Healthy

- Dip apple slices in calcium-rich lowfat yogurt or protein-filled peanut butter.
- Freeze 100 percent apple juice in an ice tray or in a paper cup with a popsicle stick and serve for dessert.
- Use applesauce to make reduced-fat baked goods. Replace shortening or oils in baking with an equal volume of applesauce plus one-third of the oil called for in the recipe.
- Ask your child to help pick out apples at the grocery store.
- Discuss with your child what your favorite fruits or vegetables are, why you like them and your favorite ways to eat them.

For more ideas, visit:

[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)  
[www.calapples.org](http://www.calapples.org)

## Nutrition Facts

Serving Size 1 medium apple (154g)

Amount per Serving

Calories 80 Calories from Fat 2

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 2mg 0%

Total Carbohydrate 21g 7%

Dietary Fiber 4g 15%

Sugars 16g

Protein 0g

Vitamin A 2% Calcium 1%

Vitamin C 12% Iron 1%

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

## Let's Get Physical!

- "Walk to School" Week takes place the first week of October, so join in on your child's "Walk to School" Week activities. Visit [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com) for more information.
- If walking to school is not possible, consider other safe places to walk — the library, park or around your neighborhood.
- Take a family walk after dinner.

For more physical activity ideas, visit:

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

## TUNA APPLE SALAD

Ingredients:

(Makes 4 servings at ½ pita each)

- 2 (6-ounce) cans water packed tuna, drained
- 2 tablespoons minced red onion
- 1 apple, cored and chopped
- ¼ cup chopped celery
- ¼ cup raisins
- 3 tablespoons fat free Italian dressing
- 2 cups salad greens
- 2 pita breads, cut in half OR 4 slices whole wheat bread

1. In a small bowl, stir tuna, onion, apple, celery, raisins and two tablespoons of dressing together.
2. In another bowl, toss salad greens with remaining dressing.
3. Carefully open pita breads and fill with equal amounts of tuna mixture and greens.

Adapted from: *Everyday Healthy Meals*, Public Health Institute, 2007.

## Healthy Help

- Children who eat school meals are more likely to eat the recommended amount of fruits and vegetables every day than those who do not.
- Encourage your child to eat the school breakfast and lunch. Ask your child's teacher or call the school district's main office for more information.
- Review the school menu with your child and circle the meals that have apples in them.

## Produce Tips

- Select apples that do not have bruises and are firm to the touch.
- Keep apples refrigerated to slow ripening and maintain flavor. When properly stored, apples can last over three months.
- To minimize browning, prepare fresh apple dishes just before serving, or pour 100 percent apple juice over fresh apple slices.





# La Cosecha del Mes

septiembre

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

El comer saludablemente puede ayudar a que sus hijos sean más exitosos en la escuela. Las investigaciones indican que el comer frutas y vegetales mejora la memoria y la conducta en la escuela. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En septiembre, **la manzana** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- Anime a que sus hijos coman el desayuno y almuerzo escolar. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Revise el menú escolar con su hijo y marque las comidas que contienen manzanas.

## Consejos "frescos"

- Las manzanas están disponibles todo el año. Seleccione manzanas que no estén magulladas y se sientan firmes al toque.
- Mantenga las manzanas en el refrigerador para reducir el proceso de maduración y retener el sabor. Si se mantienen bien almacenadas, las manzanas pueden durar más de tres meses.
- Prepare platillos hechos con manzanas unos minutos antes de servir para que no se tomen cafés, o eche jugo 100% de manzana sobre las rebanadas de manzana.

## Información Nutricional

Porción: 1 manzana mediana (154g)

Cantidad por Porción

**Calorías 80** Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

**Sodio** 2mg **0%**

**Carbohidratos** 21g **7%**

Fibra Dietética 4g **15%**

Azúcar 16g

**Proteína** 0g

Vitamina A 2% Calcio 1%

Vitamina C 12% Hierro 1%

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- Durante la primera semana de octubre se llevará a cabo el "Día para Caminar a la Escuela". Le invitamos a que participe junto con su hijo en las actividades de este día especial para caminar. Camine con sus hijos a la escuela cada mañana como parte de su rutina normal.
- Si no es posible caminar a la escuela, camine a la biblioteca, al parque o por su vecindario.
- Camine con su familia después de la cena.

Para más ideas, visite:\*

[www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com)

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ENSALADA DE MANZANA Y ATÚN

Ingredientes: (para 4 porciones)  
**2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido**  
**2 cdas. de cebolla roja picada**  
**1 manzana picada**  
**¼ taza de apio picado**  
**¼ taza de pasitas**  
**3 cdas. de aderezo italiano ligero**  
**2 tazas de lechuga**  
**4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad**

1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva rebanadas de manzana bañadas con un yogur ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas.
  - Congele jugo 100% de manzana en un molde de cubitos de hielo o en un vaso de papel con un palito y sirva como postre.
  - Use el puré de manzana para preparar alimentos horneados bajos en grasa. Reemplace la manteca o el aceite por una cantidad igual de puré de manzana más una tercera parte del aceite que le indique la receta.
  - Platique con sus hijos sobre cuáles son sus frutas o vegetales favoritos, por qué les gustan, y la manera favorita de comerlos.
- Para más ideas, visite:\*
- [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)  
[www.calapples.org](http://www.calapples.org)



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.