



Harvest of the Month[®]

August

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Each year, California tests students (grades 5, 7, 9) using the FITNESSGRAM[®], with the goal of helping them establish lifelong habits for regular physical activity. It tests three broad areas of fitness: aerobic capacity, body composition and muscle strength, endurance and flexibility. Help your child prepare for the FITNESSGRAM by being active and eating healthy at home. With **Harvest of the Month**, your family can explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being physically active every day.

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

green beans



Let's Get Physical!

- Plan activities to help your child prepare for the FITNESSGRAM.
- After dinner, play an outdoor game of tag, soccer or other activity.
- Before bedtime, practice stretching and help your child to relax.

For more ideas, visit:

www.cde.ca.gov/ta/tg/pf

CREOLE GREEN BEANS

Ingredients:

(Makes 8 servings at ¾ cup each)

- 1 pound fresh green beans, ends snapped off**
- 2 small cloves garlic**
- 1 teaspoon vegetable oil**
- 1 cup chopped red bell pepper**
- 1 cup chopped tomatoes**
- ½ cup chopped celery**
- ½ teaspoon hickory salt**
- ¼ teaspoon cayenne pepper**

1. Wash green beans, snap off the ends and cut in half.
2. In a large skillet, sauté garlic in oil over low heat for 1 minute.
3. Add green beans and bell pepper.
4. Increase heat to medium and cook for 5 more minutes.
5. Stir in the rest of the ingredients and cook for another 5 minutes. Serve warm.

Adapted from: *Discover the Secret to Healthy Living*, Public Health Institute, 2004.

Helping Your Kids Eat Healthy

- Toss raw green beans into a salad for an extra crunch.
- Sprinkle lemon juice and dill over steamed green beans for a tasty side dish.
- Keep washed, cut green beans in the refrigerator for a quick and healthy snack.

For more ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup beans, snap
(110 g)

Amount per Serving

Calories 34 Calories from Fat 1

% Daily Value

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 7mg **0%**

Total Carbohydrate 8g **3%**

Dietary Fiber 4g **15%**

Sugars 2g

Protein 2g

Vitamin A 15% Calcium 4%

Vitamin C 30% Iron 6%

Source: www.nutritiondata.com

Produce Tips

- Look for a variety of green beans (e.g., string, snap, Chinese long beans).
- Green beans should look fresh with a bright green color. Make sure the beans are plump and firm, with a velvety feel and don't have any sign of decay.
- Place green beans in a plastic bag with small holes. Store them in the refrigerator. Green beans will last up to five days.
- Wash green beans and then snap off both ends before cooking. Beans should be well-cooked but firm. It is important not to overcook them because they will lose some of their nutrients.

Healthy Help

- Encourage your child to try the school meals — an easy way to eat more fruits and vegetables every day.
- At least once a week, let your child help you plan and make a healthy meal.
- Celebrate the end of summer by having a "build your own pizza" party with your child. Use calcium-rich lowfat cheese and provide a variety of colorful vegetables including green beans, broccoli, red and yellow peppers, mushrooms and carrots.



La Cosecha del Mes

agosto

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

Cada año, California examina a los estudiantes (grados 5, 7 y 9) por medio de la prueba FITNESSGRAM®, con el objetivo de ayudarlos a establecer hábitos regulares de actividad física para toda la vida. La prueba evalúa la capacidad aeróbica, la composición del cuerpo, la fuerza de los músculos, la resistencia y la flexibilidad. Ayude a su hijo a prepararse para la prueba FITNESSGRAM manteniéndose activos y comiendo saludablemente en su hogar. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En agosto, **el ejote** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



¡En sus marcas, listos...!

- Prepare con su familia un plan de ejercicios. Háganlo juntos para preparar a su hijo para la prueba FITNESSGRAM.
- Después de cenar, salgan afuera a jugar un partido de fútbol o hacer otra actividad.

• Antes de acostarse, ayude a su hijo a relajarse con ejercicios de estiramiento.

Para más ideas, visite:

www.cde.ca.gov/ta/tg/pf

EJOTES AL ESTILO CRIOLLO

Ingredientes: (para 8 porciones de $\frac{3}{4}$ de taza)

1 libra de ejotes tiernos, con las puntas cortadas

2 dientes de ajo

1 cdta. de aceite vegetal

1 taza de pimiento rojo picado

1 taza de tomates picados

$\frac{1}{2}$ taza de apio picado

$\frac{1}{2}$ cdta. de sal con sabor de "hickory"

$\frac{1}{4}$ cdta. de chile piquín

1. Lave los ejotes, quíteles las puntas y córtelos a la mitad.
2. En una sartén, cocine el ajo en aceite a fuego lento por 1 minuto.
3. Añada los ejotes y el pimiento rojo.
4. Cocine por 5 minutos más a fuego medio.
5. Añada el resto de los ingredientes, mézclelos y cocine otros 5 minutos. Sirva caliente.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Agréguele ejotes tiernos a una ensalada para que esté más crujiente.
- Rocíe jugo de limón y cualquier otra especie sobre ejotes tiernos cocidos al vapor.
- Mantenga ejotes lavados y picados en el refrigerador para un bocadillo rápido y saludable.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza (110g)

Cantidad por Porción

Calorías 34 Calorías de Grasa 1
% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 7mg **0%**

Carbohidratos 8g **3%**

Fibra Dietética 4g **15%**

Azúcar 2g

Proteína 1g

Vitamina A 15% Calcio 4%

Vitamina C 30% Hierro 6%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos saludables

- Anime a su hijo a que pruebe las comidas escolares ya que es una manera fácil de comer más frutas y vegetales todos los días.
- Por lo menos una vez a la semana deje que su hijo le ayude a planear y preparar una comida saludable.
- Celebre el fin del verano con una "pizza original" usando sus ingredientes preferidos. Use queso bajo en grasa (y rico en calcio) y una variedad de vegetales coloridos como ejotes, brócoli, hongos, zanahorias y pimientos rojos y amarillos.

Consejos "frescos"

- Busque diferentes tipos de ejotes, tales como el ejote chino.
- Los ejotes deben verse frescos, con un color verde brillante. Asegúrese de que estén llenitos y firmes, con una textura suave y sin deterioro.
- Coloque los ejotes en una bolsa plástica con pequeños agujeros. Guárdelos en el refrigerador y durarán hasta cinco días.
- Lave y corte los dos extremos antes de cocinar. Al cocinarlos, los ejotes deben quedar cocidos pero firmes. Es importante no cocinarlos demasiado ya que perderían algunos de sus nutrientes.

