

Harvest of the Month



Network for a Healthy California
June

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



Helping Your Child Eat Healthy

- Slice fresh peaches over whole grain breakfast cereals.
- Use fresh or frozen peaches to make smoothies — blend with nonfat milk, yogurt or orange juice and ice.
- Combine peaches, lowfat yogurt and granola for a healthy snack.
- Eat rinsed, whole peaches with your child as a snack.
- Top lowfat ice cream or lowfat frozen yogurt with sliced peaches for dessert.
- Eat the skin! Fruit and vegetable skins contain fiber and many essential vitamins and minerals.
- Take your child to a farmers' market to select California grown peaches at their peak — in-season produce costs less and tastes better.

For more information, visit:
www.cachampionsforchange.net

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Enjoy what California has to offer in the summer — a bounty of fresh fruits and vegetables and hundreds of parks.

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and getting daily physical activity will help your child to learn and focus better in school. Use **Harvest of the Month** to help your family eat healthy and be active.

GOOD MORNING COBLER

Ingredients:

(Makes 4 servings at 1 cup each)

2 medium peaches, sliced (or 1 15-ounce can sliced peaches, drained*)

1 (15-ounce) can pear halves, drained and sliced*

¼ teaspoon almond extract

¾ cup lowfat granola

¼ teaspoon cinnamon

*Fruit packed in 100% fruit juice.

1. Combine peaches, pears and almond extract in large microwave-safe bowl.
2. Top fruit mixture with granola.
3. Microwave on high for 5 minutes. Let cool for 2 minutes.
4. Spoon into bowls and serve warm.

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

Produce Tips

- Choose peaches that are fragrant and firm to slightly soft when pressed.
- Look for fruits with a bright yellow background (not red). This indicates ripeness and flavor.
- Ripen firm peaches in a brown paper bag at room temperature. Store up to three days.
- Store ripe peaches in a plastic bag in refrigerator for up to five days.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 medium peach
(150g)

Amount per Serving

Calories 59 Calories from Fat 3

% Daily Value

Total Fat 0g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 2g **9%**

Sugars 13g

Protein 1g

Vitamin A 10% Calcium 1%

Vitamin C 17% Iron 2%

Source: www.nutritiondata.com

Nectarines are a type of fuzzless peach with a smooth skin. Visit www.harvestofthemonth.com to review the Nutrition Facts label for nectarines.

Let's Get Physical!

- Participate in outdoor activities and take advantage of more hours of daylight.
- Visit one of California's almost 300 state parks. Or visit a regional or local park. These are family-friendly and free to the public.*
- Parks provide dozens of recreational opportunities — from water sports, hiking and biking to exploring California's nature, history and cultures.

*While most parks are free to use, many charge a parking fee.

To find a park near you, visit:
www.parks.ca.gov/parkindex/

How Much Do I Need?

A serving of peaches or nectarines is one medium fruit. This is about the size of a baseball. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to reach 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 to learn more.





La Cosecha del Mes

junio

En junio, **el durazno** es la fruta de La Cosecha del Mes.



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

Goce de lo que California ofrece — una abundancia de frutas y vegetales frescos y cantidad de parques públicos. Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales y haciendo actividad física diariamente ayudará a que su hijo aprenda y se enfoque mejor en la escuela. Utilice **La Cosecha del Mes** para ayudar a su familia a comer saludablemente y a mantenerse activa.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane durazno fresco sobre cereales de grano integral para el desayuno.
- Use durazno fresco o congelado para hacer licuados — mezcle con leche descremada, o jugo de naranja y hielo.
- Combine duraznos, yogur de bajo contenido graso y granola para un bocadillo saludable.
- ¡Cómase la piel! La piel en frutas y vegetales contiene fibra y muchas vitaminas y minerales esenciales.
- Lleve a su hijo a un mercado sobre ruedas para que seleccione duraznos cosechados en California — las frutas y vegetales en temporada cuestan menos y saben mejor.

Para más información, visite:
www.campeonesdelcambio.net

PAY DE DURAZNO

Ingredientes:
(para 4 porciones de 1 taza cada una)
2 duraznos medianos, rebanados (ó 1 lata de 15 onzas de duraznos rebanados, escurridos*)

1 lata (15 onzas) de peras en mitad, escurridas y rebanadas*

¼ cdta. de extracto de almendra

¾ taza de granola de bajo contenido graso

¼ cdta. de canela

*Fruta envasada en jugo de fruta 100% natural.

1. Combine las frutas, el extracto de almendra y la canela en un recipiente para horno microondas.

2. Esparza la mezcla de fruta y la granola por encima.

3. Meta en el horno microondas y cocine a fuego alto por 5 minutos. Déjelo enfriar por 2 minutos.

4. Ponga en tazones y sirva caliente.

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

¡En sus marcas, listos...!

- Visite uno de más de 300 parques públicos estatales en California. O visite parques regionales o locales.
- Los parques ofrecen muchas oportunidades recreativas — excursiones a pie o a bicicleta y exploración de la naturaleza e historia en California.

Para más ideas, visite:*
www.parks.ca.gov/parkindex/

Información Nutricional

Porción: 1 durazno mediano (150g)

Cantidad por Porción

Calorías 59 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 0mg **0%**

Carbohidratos 15g **5%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 13g

Proteínas 1g

Vitamina A 10% Calcio 1%

Vitamina C 17% Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

La nectarina es un tipo de durazno de piel lisa. Visite www.harvestofthemoth.com* para revisar la Información Nutricional de la nectarina.

Consejos “frescos”

- Escoja duraznos que estén fragantes y firmes o ligeramente suaves al presionarlos.
- Busque frutas con un color amarillo brillante (no rojo).
- Madure duraznos firmes en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Almacene duraznos maduros en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 5 días.

¿Cuánto necesito?

Una porción de durazno o nectarina es una fruta mediana. Esto es alrededor del tamaño de una pelota de béisbol. Coma una variedad colorida de frutas y vegetales durante el día para alcanzar el total diario necesario.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

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.