



# Harvest of the Month

May

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

May is a great time in California to try new fruits and vegetables and be active outdoors. Studies show that proper nutrition and regular physical activity can improve a child's mood, memory and classroom behavior — even test performance. With **Harvest of the Month**, your family can explore, taste and learn about the importance of eating fruits and vegetables and being active every day.

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

# strawberries



## Produce Tips

- Strawberries are picked at their peak of freshness. They do not ripen after harvesting. So make sure to pick ones that are bright red, have a natural shine and green caps that look fresh.
- Store unwashed strawberries in the refrigerator to keep them fresh.
- Before serving, use cool water to gently wash strawberries with the green caps still attached.
- For best flavor, allow strawberries to reach room temperature before serving.

## BANANA BERRY PANCAKES

Ingredients:  
(Makes 4 servings at 2 pancakes each)

**1 large banana, peeled and sliced**

**1 cup complete pancake mix**

**½ cup water**

**Nonstick cooking spray**

**Topping:**

**1½ cups frozen or fresh strawberries**

**2 tablespoons strawberry jam**

1. Place banana in a medium bowl and mash with a fork. Add pancake mix and water; stir until blended.
2. Spray large skillet with cooking spray over medium heat. Pour ¼ cup batter for each pancake into hot skillet.
3. Cook pancakes for 2 minutes on each side or until cooked through.
4. While pancakes are cooking, combine berries and jam in small bowl. Microwave on high for 1 minute. Stir and then cook for 1 minute more.
5. Spoon topping over pancakes. Serve.

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

## Let's Get Physical!

- May is National Physical Fitness and Sports Month. Find out what your child's favorite activity and/or sport is and then do it together.
- Ride Your Bike to Work Day also takes place in May. Make arrangements for you and your child to ride bikes to work and school.

For more information, visit:

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

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup, halves  
(152g)

Amount per Serving

Calories 49 Calories from Fat 4

% Daily Value

Total Fat 0g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 2mg 0%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 7g

Protein 1g

Vitamin A 0% Calcium 2%

Vitamin C 149% Iron 3%

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

## Healthy Help

- Keep fruits and vegetables visible and easily accessible. For example, keep produce on the counter or at your child's eye level in the refrigerator.
- Add fresh fruits and vegetables to foods your child already eats — berries to yogurt and cereals, vegetables to pasta and pizza, and tomatoes to sandwiches.
- Instead of ice cream, keep bags of frozen fruit in the freezer for a refreshing snack.
- Help your child's school create a healthy environment. Send healthy snacks for class parties.

## Helping Your Kids Eat Healthy

- Slice strawberries into high fiber cereal and calcium-rich lowfat yogurt.
- Blend frozen strawberries with ice and orange juice (or lowfat yogurt) to make a quick and tasty smoothie.
- Toss strawberries in a salad.
- Strawberries are a tasty snack all by themselves. Just wash them, remove the stem and enjoy.

For more ideas, visit:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

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





# La Cosecha del Mes

mayo

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

En California, el mes de mayo ofrece oportunidades para probar nuevas frutas y vegetales y estar activos afuera. Las investigaciones demuestran que la buena nutrición y la actividad física regular pueden mejorar la memoria, la conducta y el rendimiento de su hijo en la escuela y en los exámenes. Con **La Cosecha del Mes**, su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y de mantenerse activa diariamente.

En mayo, **la fresa** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Tenga frutas y vegetales al alcance de su hijo, ya sea en la mesa de la cocina o en el refrigerador.
- Póngale frutas y vegetales frescos a los platillos que su hijo ya disfruta — fresas al yogur y al cereal, vegetales a la pizza y pasta, y tomates a los sándwiches.
- En lugar de helado, guarde bolsitas con fruta congelada en el refrigerador para un bocadillo refrescante.
- Ayude a la escuela de su hijo a crear un ambiente saludable. Mande bocadillos saludables para las fiestas del salón.

## HOT CAKES DE PLATANO Y FRESAS

Ingredientes:

(para 4 porciones de 2 hot cakes cada una)

**1 plátano grande**  
**1 taza de Harina Preparada para Hot Cakes**

**1/2 taza de agua**

**Rociador de aceite (cooking spray)**  
**Acompañamiento:**

**1 1/2 tazas de fresas congeladas o frescas**

**2 cdas. de mermelada de fresa**

1. Machaque el plátano. Añada la harina preparada de hot cakes y el agua; revuelva hasta que esté bien mezclado.
2. Rocíe el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio. Por cada hot cake, use 1/4 taza de mezcla.
3. Cocine cada lado por 2 minutos o hasta que estén doraditos.
4. Mientras se cocinan, mezcle las fresas y la mermelada en un recipiente para microondas y cocine por 1 minuto en alta potencia. Revuelva y cocine por 1 minuto más. Sirva sobre los hot cakes.

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- En mayo se celebra el Mes Nacional de la Educación Física y Deportes. Pregúntele a su hijo cuál actividad física o deporte es su favorito y júéguelo juntos.
- También se celebra en mayo el Día de Montar Bicicleta al Trabajo. Haga planes para que usted y su hijo monten bicicleta al trabajo y la escuela. Para más ideas, visite:\*

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

## Información Nutricional

Porción: 1 taza, en mitades (152g)

Cantidad por Porción

**Calorías 49** Calorías de Grasa 4

% Valor Diario

**Grasas** 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

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

**Carbohidratos** 12g **4%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcar 7g

**Proteína** 1g

Vitamina A 0% Calcio 2%

Vitamina C 149% Hierro 3%

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

## Consejos "frescos"

- Asegúrese de escoger fresas rojas, con un brillo natural y con tallitos verdes frescos, ya que las fresas no maduran después de cosecharlas.
- Almacene las fresas sin lavarlas en el refrigerador para que se mantengan frescas.
- Deje que las fresas alcancen la temperatura ambiental para un mejor sabor. Antes de servir, lávelas suavemente con agua fría sin cortar los tallitos.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Rebane fresas y échelas al cereal (rico en fibra) o al yogur bajo en grasa (y rico en calcio).
- Mezcle fresas congeladas con hielo y jugo de naranja (o yogur bajo en grasa) para un licuado rápido y sabroso.
- Agregue fresas en la ensalada.
- Las fresas son un delicioso bocadillo que no necesita aderezo. Sólo lávelas, corte el tallo y disfrútelas.

Para más ideas, visite:\*

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

