

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California  
August

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



## Helping Your Child Eat Healthy

- Boil, bake, roast or grill whole or sliced potatoes. Season with fresh herbs and spices.
- Make your own healthier French fries. Cut potatoes into strips, toss with olive oil and seasoning. Bake at 400 F for 15 minutes, turning once.
- Pierce Russet potatoes with a fork and microwave for at least five minutes. Serve with lowfat cheese or salsa.
- Serve at least one fruit or vegetable with each meal or snack.
- Serve your child water, lowfat or nonfat milk, or 100 percent fruit juice.

For more ideas, visit:

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

[www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle](http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle)

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

Healthy students focus, learn and perform better and are less likely to miss school. Sign your child up to participate in the school meals program — it provides your child with healthy meal choices, including more fruits and vegetables. Also, make sure your child is up-to-date on immunizations and gets plenty of sleep along with at least one hour of physical activity every day. **Harvest of the Month** can provide you with ideas to help your family live a healthy, active lifestyle.

## OVEN WEDGE FRIES

Ingredients:

(Makes 4 servings at 1 cup each)

- Nonstick cooking spray
- 2 large russet potatoes, cut into wedges
- 2 cloves garlic, finely chopped
- 1 teaspoon Italian herb seasoning mix
- 1 teaspoon chili powder and/or paprika

1. Preheat oven to 400 F.
2. Spray cookie sheet with nonstick cooking spray. Place potato wedges on cookie sheet.
3. In a small bowl, combine garlic with seasonings. Sprinkle ½ of the mixture over top of potato wedges.
4. Bake wedges for about 7 minutes or until they start to brown. Flip wedges over and sprinkle with the remaining mixture.
5. Bake for another 7 minutes or until wedges are brown and cooked through. Serve while hot.

Adapted from: *Everyday Health Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

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

## Produce Tips

- Choose firm potatoes with smooth skin and without sprouts. Avoid those with any green coloring.
- Store potatoes in a cool, dark and dry place (not the refrigerator). Place them in a burlap bag or plastic bag with holes.
- Properly stored, potatoes can keep up to two months.
- Wash potatoes thoroughly before cooking and discard any that have sprouted or softened.

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup potato, cooked (78g)

Amount per Serving

Calories 68 Calories from Fat 1

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 3mg 0%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 1g 6%

Sugars 1g

Protein 1g

Vitamin A 0% Calcium 0%

Vitamin C 17% Iron 1%

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

## Let's Get Physical!

- Find a safe walking or biking route to your child's school.
- Make arrangements with other parents to take turns walking (or biking) students to and from school.
- Contact a local club or youth organization to find out about any free or low-cost recreational activities they offer in the fall.
- Try a new activity with your child through your local parks and recreation department.

For more ideas, visit:

[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

## How Much Do I Need?

A serving of potatoes is one-half cup cooked potato. Be sure to include a variety of colorful fruits and vegetables in meals to help you and your child 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

agosto

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



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

Los estudiantes saludables prestan atención, aprenden, se desempeñan mejor y se ausentan menos en la escuela. Inscriba a su hijo para que participe en el programa de comidas escolares – esto le proveerá a su hijo opciones de comidas saludables, incluyendo más frutas y vegetales. También asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunaciones, que esté durmiendo lo suficiente y que haga por lo menos una hora diaria de actividad física. **La Cosecha del Mes** le puede dar ideas para que su familia viva una vida saludable y activa.

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Hierva, ase al horno o a la parrilla papas enteras o en rebanadas. Sazone con hierbas frescas y especias.
- Haga sus propias papas fritas saludables. Corte papas en tiras, mezcle con aceite de oliva y condimentos. Cocine al horno a 400 grados Fahrenheit por 15 minutos, volteando sólo una vez.
- Con un tenedor pique papas enteras Russet y cocine en el microondas por lo menos 5 minutos. Sirva con queso de bajo contenido graso o salsa.
- Sirva por lo menos una fruta o un vegetal con cada comida o bocadillo.
- Déle de tomar a su hijo agua, leche descremada o de bajo contenido graso, o jugo de fruta 100% natural.

Para más ideas, visite:\*

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

[www.fns.usda.gov/](http://www.fns.usda.gov/)

[eatsmartplayhardhealthylifestyle.com](http://eatsmartplayhardhealthylifestyle.com)

## PAPAS GRUESAS AL HORNO

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza cada una)

**Aceite en aerosol para cocinar**

**2 papas grandes Russet, cortadas en trozos gruesos**

**2 dientes de ajo, finamente picados**  
**1 cda. de condimento italiano de diversas hierbas (Italian herb seasoning mix)**

**1 cda. de chile en polvo y/o páprika**

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Ponga el aceite en aerosol para cocinar en una charola para galletas. Coloque los trozos de papa en la charola.
3. En un tazón pequeño, combine el ajo y el condimento. Espolvoree la mitad de la mezcla encima de las papas.
4. Hornee los trozos de papas por aprox. 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y écheles el resto de la mezcla de ajo y condimento.
5. Hornee por otros 7 minutos o hasta que las papas están doradas y totalmente cocinadas. Sirva caliente.

Fuente: *Recetas Saludables para Todos los Días, Red para una California Saludable, 2007.*

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

## Consejos “frescos”

- Escoja papas firmes de piel lisa y sin retoños. Evite aquellas que tengan un colorido verde.
- Almacene papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Métalas en una bolsa de yute o de plástico con hoyos.
- Si se almacena adecuadamente, la papa puede durar hasta dos meses.
- Lave bien las papas antes de cocinar y retire las que tengan retoños o se sientan suaves.

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de papa, cocida (78g)

Cantidad por Porción

**Calorías 68** Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

**Sodio** 3mg **0%**

**Carbohidratos** 16g **5%**

Fibra Dietética 1g **6%**

Azúcar 1g

**Proteínas** 1g

Vitamina A 0% Calcio 0%

Vitamina C 17% Hierro 1%

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

## ¡En sus marcas, listos...!

- Encuentre una ruta segura para caminar o ir en bicicleta a la escuela de su hijo.
  - Arregle con otros padres de familia para turnarse llevando y trayendo a pie (o a bicicleta) a los estudiantes a la escuela.
  - Póngase en contacto con un club local o una organización de jóvenes para averiguar si van a ofrecer actividades recreativas sin costo o de bajo costo en el otoño.
  - Intente una nueva actividad con su hijo por medio del departamento local de parques recreativos.
- Para más ideas, visite:\*
- [www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

\*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

## ¿Cuánto necesita?

Una porción de papa es una media taza de papa cocida. Asegúrese de incluir una variedad colorida de frutas y vegetales en sus comidas para que usted y su hijo 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.

