

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

The Harvest of the Month featured vegetable is

cooked greens



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

School meals can give students the nutrition they need to grow strong and healthy. Studies show that healthy students learn better. Help your child be healthy and do better in school by enrolling in a school meal program. Harvest of the Month encourages students to make healthy food choices and be physically active every day.

Produce Tips

- Choose leafy greens with fresh, full leaves.
- Avoid greens that have brown, yellow, spotted, wilted, or slimy leaves.
- Store greens in a plastic bag in the refrigerator for two to five days.
- Wash greens thoroughly before use.
- Cut stems from leafy greens immediately before cooking.
- **Helpful Hint:** Two cups of raw greens makes about a ½ cup cooked.

For more information, visit:
www.leafy-greens.org

Healthy Serving Ideas

- Cook collards, Swiss chard, bok choy, and spinach for a mild or sweeter flavor.
- Cook arugula, kale, and mustard greens for a peppery flavor.
- Sauté collard greens with garlic, onions, tomatoes, and olive oil.
- Simmer greens in low-sodium chicken broth until greens are tender and wilted.
- Stir-fry bok choy with carrots, corn, and red peppers for a colorful side dish.

SAVORY GREENS

Makes 6 servings. 1 cup each.
Cook time: 30 minutes

Ingredients:

- 3 cups water
- ¼ pound skinless turkey breast
- ¼ cup chopped onion
- 2 cloves garlic, crushed
- ¼ teaspoon cayenne pepper
- ¼ teaspoon ground cloves
- ½ teaspoon dried thyme
- 1 green onion, chopped
- 1 teaspoon ground ginger
- 2 pounds greens (mixture of collards, kale, turnip greens, mustard greens)

1. Place all ingredients except greens into large pot and bring to a boil.
2. Prepare greens by washing thoroughly and removing stems.
3. Slice greens into bite-sized pieces.
4. Add greens to stock. Cook 20 to 30 minutes until tender. Serve hot.

Nutrition information per serving:
Calories 69, Carbohydrate 10 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 7 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 9 mg, Sodium 267 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2009.*

For more recipes, visit:
www.cachampionsforchange.net

Let's Get Physical!

- **At home:** Start the day by dancing to alarm clock music.
- **At school:** Walk to and from school or to after-school activities.*
- **With the family:** Walk in your neighborhood – to the park, church, farmers' market, or grocery store.

*October is International Walk to School Month. Ask your school how your family can participate.

For more information, visit:
www.walktoschool.org

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked Swiss chard (88g)	
Calories 18	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 157mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 107%	Calcium 5%
Vitamin C 26%	Iron 11%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked greens is about the size of one cupped handful.
- Most cooked greens are an excellent source of vitamin A, vitamin C, and vitamin K.
- They also have calcium, a mineral that helps the body grow strong bones and teeth.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Look at the chart below to find out how much each person in your family needs.

Recommended Daily Amounts of Fruits and Vegetables*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Males	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Females	2½ - 5 cups per day	3½ - 5 cups per day

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

What's in Season?

California grown leafy green vegetables are available year-round. They may be fresher and cost less than varieties shipped from other states or countries.

Try these California grown varieties: bok choy, collard greens, kale, kohlrabi, mustard greens, spinach, Swiss chard, and turnip greens.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Los **vegetales de hoja cocinados** son el vegetal de *La Cosecha del Mes*



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los alimentos escolares pueden aportar a los estudiantes los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos. Estudios demuestran que los estudiantes sanos aprenden mejor. Ayude a que su hijo sea más saludable y le vaya mejor en la escuela inscribiéndolo al programa de alimentos escolares. *La Cosecha del Mes* invita a los estudiantes a elegir opciones de alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja vegetales de hoja frescos.
- Evite los vegetales de hoja con hojas manchadas o marchitas.
- Almacénelos en bolsas de plástico en el refrigerador entre dos y cinco días.
- Lave los vegetales antes de usarlos.
- Corte los tallos de los vegetales de hoja justo antes de cocinarlos.
- **Consejo útil:** Dos tazas de vegetales de hoja crudos equivalen aproximadamente a ½ taza de vegetales de hoja cocinados.

Para más información, visite: www.leafy-greens.org

Ideas Saludables de Preparación

- Sofría las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hierva a fuego lento los vegetales de hoja en consomé de pollo bajo en sodio hasta que queden tiernos.
- Sofría el repollo chino (*bok choy*) con zanahorias, elote y pimientos rojos para obtener un colorido platillo de acompañamiento.

VEGETALES SABROSOS

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Despierte bailando al ritmo de la música del despertador.
- **Con la familia:** Camine en su vecindario— a la escuela, parque, iglesia, mercado sobre ruedas o mercado.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de acelga cocinada (88g)	
Calorías 18	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 107%	Calcio 5%
Vitamina C 26%	Hierro 11%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de vegetales de hoja equivale aproximadamente a un puñado.
- La mayoría de los vegetales de hoja son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- También tienen calcio, un mineral que ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes sanos.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué está en Temporada?

Los vegetales de hoja cosechados en California están disponibles todo el año.

Pruebe estas variedades que se cosechan en California: repollo chino (*bok choy*), hojas de berza, col rizada, colirrábano, hojas de mostaza, espinaca, acelga y hojas de nabo.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.