



# Harvest of the Month

October

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

The benefits of healthy eating can also reflect in your child's education. Studies show that healthy immune systems, memory function and vision are linked to proper nutrition. Explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

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

**pears**



## Healthy Help

- Studies show that children who eat school meals are more likely to eat the recommended amount of fruits and vegetables every day than those who do not.
- The second week in October is National School Lunch Week (NSLW). Get involved with your school's NSLW activities and encourage your child to eat the school breakfast and lunch. Call the school district's main office for more information.
- Set a good example for your child by including fruits and vegetables in snacks and daily meals.
- Instead of candy, hand out healthy and safe Halloween treats such as raisins or stickers.

## SPINACH PEAR SALAD

Ingredients:  
(Makes 4 servings at 1 cup each)  
**4 cups spinach leaves**  
**1 red or yellow pear**  
**½ cup jicama, cut into strips**  
**½ cup dried cranberries**  
**⅓ cup fat free or lowfat bottled vinaigrette dressing**  
**1 teaspoon grated or minced ginger root**

1. Toss together spinach, pear, jicama and cranberries.
2. Mix vinaigrette dressing and ginger.
3. Pour dressing over spinach and mix. Serve.

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

## Let's Get Physical!

- Walk to the grocery store with your child. On the way home, do arm curls with the lighter grocery bags.
- When driving, park your car as far as possible and walk.

For more physical activity ideas, visit:

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

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

## Nutrition Facts

Serving Size 1 medium pear  
(166g)

### Amount per Serving

**Calories 96** Calories from Fat 2

% Daily Value

**Total Fat** 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 2mg **0%**

**Total Carbohydrate** 26g **9%**

Dietary Fiber 5g **21%**

Sugars 16g

**Protein** 1g

Vitamin A 1% Calcium 1%

Vitamin C 12% Iron 2%

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

## Produce Tips

- Choose pears that look colorful and fresh with no bruises or external damage.
- Test for ripeness by pressing gently near the stem. If it gives and feels soft, it's ready to eat.
- To ripen a pear, place on the counter-top, in a fruit bowl or in a paper bag. If placed near apples, pears will ripen more quickly.
- Store ripe pears in the coldest part of the refrigerator.
- To help sliced pears retain their color, dip them into a mixture of one tablespoon 100 percent apple juice and one cup water.

## Helping Your Kids Eat Healthy

- Cut a pear in half and remove the core. Fill the center of each half with protein-filled peanut butter or calcium-rich lowfat yogurt. Then sprinkle granola and cinnamon on top for a yummy, healthy snack.
- Discuss with your child other fruits and vegetables that are harvested in the fall. Find a recipe and make it together.

For more ideas, visit:

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

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



# La Cosecha del Mes

octubre

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

Los beneficios de una alimentación sana se reflejan también en la educación de su hijo. Las investigaciones demuestran que la memoria, la vista y un sistema inmunológico dependen de una buena nutrición. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales, y a mantenerse activa cada día.

En octubre, **la pera** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Las investigaciones demuestran que los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- En la segunda semana de octubre se celebra la Semana Nacional del Almuerzo Escolar. Participe en las actividades de esta semana especial con sus hijos y anímelos a que coman el desayuno y el almuerzo escolar. Pida más información a la oficina principal del distrito escolar.
- Dé un buen ejemplo a sus hijos. Prepare frutas y vegetales en sus comidas y entre comidas diariamente.
- En lugar de dulces, ofrezca golosinas saludables y regalos sanos para Halloween, tales como pasitas y calcomanías.

## ENSALADA DE ESPINACA Y PERA

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1 taza)

- 4 tazas de hojas de espinaca**
- 1 pera roja o amarilla**
- ½ taza de jícama cortada en tiras**
- ½ taza de arándanos (cranberries) secos**
- ⅓ taza de aderezo de vinagreta sin grasa o bajo en grasa**
- 1 cda. de raíz de jengibre rallada o picada**

1. Revuelva la espinaca, la pera, la jícama y los arándanos.
2. Mezcle el aderezo de vinagreta con el jengibre.
3. Viértalo sobre la espinaca y mezcle. Sirva.

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

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte una pera por la mitad y saque el corazón. Llene el centro de cada mitad con yogur ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas. Echele granola y canela encima y disfrute de una botana deliciosa y saludable.
- Platique con su hijo sobre cuáles otras frutas y vegetales se cosechan en el otoño. Busquen y preparen una receta juntos.

Para más ideas, visite:\*

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

## Información Nutricional

Porción: 1 pera mediana (166g)

Cantidad por Porción

**Calorías 96** Calorías de Grasa 2

% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

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

**Carbohidratos** 26g **9%**

Fibra Dietética 5g **21%**

Azúcar 16g

**Proteína** 1g

Vitamina A 1% Calcio 1%

Vitamina C 12% Hierro 2%

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

## Consejos "frescos"

- Seleccione peras frescas y con buen color que no estén magulladas o estropeadas.
- Presione suavemente cerca del tallo. Si lo siente suave, están maduras y listas para comer.
- Si desea madurar las peras, póngalas en un recipiente abierto o en una bolsa de papel. Si las coloca cerca de manzanas, las peras madurarán más rápido.
- Almacene las peras maduras en el lugar más frío del refrigerador.
- Para que las peras cortadas mantengan su color, remójelas en una mezcla de una cucharada de jugo 100% de manzana y una taza de agua.

## ¡En sus marcas, listos...!

- Camine al supermercado con sus hijos. De regreso a casa, haga flexiones de brazos con las bolsas de compras más livianas.

- Estacione el auto lo más lejos posible y camine a su destino.

Para más ideas, visite:\*

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.