



Harvest of the Month[®]

July

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

With summer barbecues, family reunions and Fourth of July celebrations, help your child eat a variety of colorful fruits and vegetables and get regular activity. **Harvest of the Month** lets your family 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

grapes



Helping Your Kids Eat Healthy

- Keep grapes washed and ready in the refrigerator for a quick, after-school snack.
- Toss grapes into green salads.
- Add sliced grapes to pita sandwiches, chicken salads and pasta.
- Freeze grapes for a quick snack.
- Carry raisins with you for a ready, on-the-go snack.

For more ideas, visit:

www.harvestofthemonth.com

www.freshcaliforniagrapes.com

CHICKEN-GRAPE PASTA POCKETS

Ingredients:

(Makes 4 servings at 4 pockets each)

- 1½ cups seedless grapes, halved**
- 1 cup diced, cooked chicken**
- ¼ cup lowfat yogurt, plain**
- ½ cup chopped celery**
- 1 tablespoon minced green onion**
- 1 teaspoon Dijon-style mustard**
- 16 jumbo shell macaroni, cooked and drained**

1. Combine grapes, chicken, yogurt, celery, green onion and mustard. Mix well.

2. Stuff mixture into shells (pockets) and serve.

Source: *Discover the Secret to Healthy Eating*, Public Health Institute, 2004.

Healthy Help

- Set a good example. Buy and serve fresh fruits and vegetables instead of foods high in fat, sugar and sodium.
- Drink 100 percent fruit and vegetable juices instead of high-calorie sodas.
- Frozen, canned and dried fruits and vegetables are just as nutritious as fresh. Keep a variety in your kitchen for more meal options.
- Encourage your child to try at least one new fruit or vegetable each week.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup, seedless
(151g)

Amount per Serving

Calories 104 Calories from Fat 2

% Daily Value

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 3mg **0%**

Total Carbohydrate 27g **9%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Sugars 23g

Protein 1g

Vitamin A 2% Calcium 2%

Vitamin C 27% Iron 3%

Source: www.nutritiondata.com

Produce Tips

- Look for firm, plump, brightly colored clusters of grapes. Avoid grapes that are shriveled, sticky, have brown spots or dry, brittle stems.
- Fresh grapes stay good for two to three days in the refrigerator. Store grapes in a covered container or plastic bag.
- Just before use, wash grape clusters under a gentle spray of water. Then drain and pat dry.
- Grapes are best when served slightly cold. This makes them more crisp and flavorful. For seeded grapes, remove seeds by cutting grapes into halves and carefully scooping out seeds.

Let's Get Physical!

- Take a family trip to a local community center or pool.
- Explore nature at a local park or hiking trail.
- Ask your child to help you wash the car or windows. Getting wet can be a fun and refreshing activity in the summer heat. For more physical activity ideas, visit: www.kidnetic.com www.verbnow.com





La Cosecha del Mes

julio

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

Ayude a su hijo a comer una variedad colorida de frutas y vegetales y hacer actividad física regular durante el verano — en las fiestas familiares y la celebración del 4 de Julio. Con **La Cosecha del Mes** su familia puede descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En julio, **la uva** es la fruta de **La Cosecha del Mes**.



Ayude a sus hijos a comer sano

- Guarde uvas lavadas en el refrigerador, listas para un bocadillo rápido después de la escuela.
- Agregue uvas a sus ensaladas verdes.
- Añada uvas a los sándwiches, ensaladas de pollo y pastas.
- Congele uvas para tener a mano un bocadillo rápido.
- Tenga pasitas disponible para un bocadillo fácil y saludable.

Para más ideas, visite:*

www.campeonesdelcambio.net
www.freshcaliforniagrapes.com

CONCHAS DE PASTA RELLENAS CON POLLO Y UVAS

Ingredientes: (para 4 porciones de 4 conchas)

- 1½ tazas de uvas sin semillas, en mitades
- 1 taza de pollo cocido, picado
- ¼ de taza de yogur bajo en grasa
- ½ taza de apio picado
- 1 cda. de cebollita verde picada
- 1 cda. de mostaza tipo Dijón
- 16 conchas de pasta gigantes, cocidas y escurridas

1. Combine las uvas, el pollo, el yogur, el apio, la cebollita y la mostaza. Mezcle bien.
2. Rellene las conchas de pasta con la mezcla.

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

Consejos saludables

- Dé un buen ejemplo. Compre y sirva frutas y vegetales en vez de productos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio.
- Beba jugos 100% de fruta o vegetal en lugar de refrescos con muchas calorías.
- Las frutas y los vegetales enlatados, congelados o secos son tan nutritivos como los frescos. Mantenga una variedad para tener más opciones para las comidas.
- Anime a su hijo a que pruebe por lo menos una nueva fruta o vegetal cada semana.

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza, sin semillas (151g)

Cantidad por Porción

Calorías 104 Calorías de Grasa 2
% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 3mg **0%**

Carbohidratos 27g **9%**

Fibra Dietética 1g **5%**

Azúcar 23g

Proteína 1g

Vitamina A 2% Calcio 2%

Vitamina C 27% Hierro 3%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Consejos "frescos"

- Busque racimos de uvas que estén duritas, maduras y con color brillante. Evite uvas arrugadas, pegajosas, con manchas o tallitos secos.
- Las uvas se mantienen frescas por dos o tres días en el refrigerador. Guárdelas en un recipiente con tapa o en una bolsa plástica.
- Antes de comerlas, lávelas con agua. Escorra y seque con una toalla.
- Las uvas tienen mejor sabor cuando se sirven ligeramente frías. Así son más ricas y tienen una mejor textura. Para preparar uvas sin semillas, corte las uvas a la mitad y quite las semillas con un cuchillo.

¡En sus marcas, listos...!

- Lleve a su hijo al centro recreativo o comunitario de su localidad.
- Camine con su hijo al parque y exploren la naturaleza.
- Pídale a su hijo que le ayude a lavar el automóvil o las ventanas de la casa.

Para más ideas, visite:*

www.kidnetic.com
www.verbnow.com

