



# Harvest of the Month

February

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

Eating healthy can make a big difference in your child's ability to focus, understand and complete lessons in school. **Harvest of the Month** helps your family explore, taste and learn about the importance of eating more fruits and vegetables and being active every day.

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

# broccoli



## Let's Get Physical!

- It's American Heart Month. Get at least one hour of physical activity every day. Visit [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) for more information.
- Start a weekly walking routine with your child. Invite your neighbors or child's friends to join you.
- While watching TV, challenge your child to a push-up or sit-up contest during commercial breaks.

For more physical activity ideas, visit:  
[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

## ITALIAN BROCCOLI AND PASTA

### Ingredients:

- (Makes 4 servings at 1¼ cups each)
- 2 cups uncooked fettuccine noodles**
  - Nonstick cooking spray**
  - 3 tablespoons chopped green onion**
  - 2 cups broccoli florets**
  - ½ teaspoon dried thyme**
  - ½ teaspoon dried or**
  - 1½ teaspoons fresh oregano**
  - ½ teaspoon ground black pepper**
  - 1 (14½-ounce) can stewed tomatoes, not drained**
  - 2 teaspoons grated parmesan cheese**
1. Cook fettuccine according to package.
  2. Spray a medium skillet with nonstick cooking spray. Stir-fry onion and broccoli for 3 minutes over medium heat.
  3. Add seasonings and tomatoes. Simmer until heated.
  4. Spoon warm vegetable mixture over fettuccine and top with cheese.

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

## Produce Tips

- Refrigerate unwashed broccoli in an open plastic bag.
- Cook broccoli by steaming, microwaving or stir-frying. Boiling causes some of the vitamins and minerals to be lost.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, chopped  
(91g)

### Amount per Serving

**Calories 31** Calories from Fat 3

% Daily Value

**Total Fat** 0g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

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

**Sodium** 30mg **1%**

**Total Carbohydrate** 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **9%**

Sugars 2g

**Protein** 3g

Vitamin A 11% Calcium 4%

Vitamin C 135% Iron 4%

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

## Healthy Help

- Take your child with you to the grocery store. Ask your child to help you pick out a "rainbow" of fruits and vegetables.
- Encourage your child to eat the school meals. Ask your child's teacher or call the school district's main office for more information.
- If your child brings a lunch, pack 100 percent fruit juice, dried fruit or pre-cut vegetables for snacks or lunch.
- Ask questions about what your child learned in school about broccoli. Then ask what kinds of activities they did in class.

## Helping Your Kids Eat Healthy

- Dice and toss raw broccoli in a salad.
- Pour lemon juice or sprinkle lowfat parmesan cheese over steamed broccoli to add and vary flavor.
- For a healthy snack, chop raw broccoli into pieces and serve with a fat-free vegetable dip. Vegetable dips can be found at most grocery stores. Or you can make your own dip with fat-free sour cream and a packet of seasoning mix.
- Add broccoli and other vegetables to soups, pastas, omelettes and casserole dishes.

For more ideas, visit:

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





# La Cosecha del Mes

febrero

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

La alimentación saludable contribuye a que su hijo pueda concentrarse, comprender y completar las lecciones en la escuela. **La Cosecha del Mes** ayuda a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales, y de mantenerse activa diariamente.

En febrero, **el brócoli** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Vaya al supermercado con su hijo para que le ayude a escoger frutas y vegetales de diferentes colores.
- Anime a su hijo a comer las comidas escolares. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Si su hijo lleva su almuerzo a la escuela, incluya jugo 100% de fruta, vegetales cortados o fruta seca.
- Pregunte a su hijo qué aprendieron en la escuela acerca del brócoli y qué tipo de actividades realizaron en clase.

## Consejos "frescos"

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa plástica abierta en el refrigerador.
- Prepare el brócoli al vapor, cocinado en sartén o en el microondas. Si lo hierva se pierden algunas vitaminas y minerales.

## PASTA Y BROCOLI A LA ITALIANA

Ingredientes:  
(para 4 porciones de 1¼ taza)

- 2 tazas de tallarín fettuccine sin cocinar**
  - Rociador de aceite (cooking spray)**
  - 3 cdas. de cebollita verde picada**
  - 2 tazas de brócoli**
  - ½ ctda. de tomillo seco**
  - ½ ctda. de orégano seco o 1½ cdtas. de orégano fresco**
  - ½ ctda. de pimienta negra molida**
  - 1 lata (14½ onzas) de tomates guisados, sin escurrir**
  - 2 cdtas. de queso parmesano rallado**
1. Cocine el tallarín de acuerdo a las instrucciones del paquete.
  2. Rocíe el aceite en una sartén mediana. Cocine la cebollita y el brócoli por 3 minutos a fuego mediano.
  3. Agregue los condimentos y los tomates. Hierva a fuego lento hasta que se caliente.
  4. Sirva la mezcla sobre el tallarín y añada el queso parmesano.

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

## Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (91g)

Cantidad por Porción

**Calorías 31** Calories from Fat 3  
% Valor Diario

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

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

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

**Sodio** 30mg **1%**

**Carbohidratos** 6g **2%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 2g

**Proteína** 3g

Vitamina A 11% Calcio 4%

Vitamina C 135% Hierro 4%

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

## ¡En sus marcas, listos...!

• Febrero es el Mes Nacional del Corazón. Haga al menos una hora de actividad física cada día. Para más información, visite:\* [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).

• Empiece una rutina de caminar con su hijo. Invite a sus vecinos y los amigos de su hijo a que los acompañen.

• Haga un concurso para ver quién hace más planchas o ejercicios abdominales durante los comerciales de televisión.

Para más ideas, visite:\*

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

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

## Ayude a sus hijos a comer sano

• Corte el brócoli crudo en trozos y échelo en una ensalada.

• Ponga jugo de limón o queso parmesano bajo en grasa sobre el brócoli al vapor para añadir un sabor distinto.

• Corte el brócoli crudo en trozos y báñelo en una salsa para vegetales sin grasa. Esta se puede encontrar en cualquier supermercado o se puede preparar con crema agria sin grasa y un paquetito de aderezo en polvo.

• Añada brócoli y otros vegetales a sus sopas, pastas, huevos y cacerolas.

Para más ideas, visite:

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

