

Harvest of the Month



Network for a Healthy California
February

The Harvest of the Month featured produce is **cabbages**



Savoy Cabbage



Red (Purple) Cabbage

Helping Your Child Eat Healthy

- Serve green fruits and vegetables to maintain vision health.
- Make “confetti” coleslaw by using a mix of green, red and Chinese cabbages.
- Boil or steam cabbages to use in stews, soups and casseroles. (See recipe.)
- Provide raw, crunchy fruits and vegetables as snacks for your child.
- Look for a farmers’ market in your area to find low-cost fruits and vegetables.

For more ideas, visit:

www.cspinet.org/healthysnacks

Produce Tips

- Choose firm heads that feel heavy and are tightly-packed.
- Store whole or chopped cabbage in sealed plastic bag in refrigerator. Use within one week.
- Before use, rinse thoroughly and remove tough outer leaves. Cut in half and trim core.

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Do more. Watch less. Studies show students who limit screen time (TV and computer) score higher on academic tests. Help your child do better in school by making a commitment to limit your family’s screen time and being more active. **Harvest of the Month** can help your family learn new ways to eat more fruits and vegetables and be physically active every day.

STOVE TOP CASSEROLE

Ingredients:

(Makes 5 servings at 1 cup each)

- 1 small onion, chopped**
- 4 medium potatoes, peeled, sliced**
- 1½ cups chicken stock (or broth), reduced sodium**
- 2 cups green cabbage, shredded**
- 1 cup reduced fat cheese, shredded**
- 1 tablespoon vegetable oil**

1. Heat oil in large skillet. Add onions and stir over medium heat until golden.
2. Add potatoes and chicken stock. Cover and reduce heat to low. Simmer until potatoes are slightly tender.
3. Add cabbage. Cover and simmer for five more minutes.
4. Sprinkle with cheese and let stand until cheese melts.
5. Serve warm.

Adapted from: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>

How Much Do I Need?

A serving of cabbage is one cup raw shredded leaves (about two cupped handfuls). When cooked, this is about one-half cup.

Eating a variety of colorful fruits and vegetables each day will help you and your child reach your total daily needs.

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup raw savoy cabbage, shredded (70g)	
Amount per Serving	
Calories 19	Calories from Fat 1
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 14%	Calcium 2%
Vitamin C 36%	Iron 2%
Source: www.nutritiondata.com	

Let’s Get Physical!

- Limit screen time and increase activity time. It will help prepare your child for spring fitness testing.
- Create activity calendars for you and your family. Plan them together. (You can create calendars online at www.bam.gov.)
- Include indoor and outdoor activities on your calendar (e.g., dancing, doing sit-ups, walking/jogging, jumping rope and playing team sports like basketball and soccer).
- When watching TV, look for educational programs that may help your child in school.*

*The American Academy of Pediatrics recommends no more than two hours of quality programming a day.

For more physical activity ideas, visit: www.verbnow.com

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 to learn more.





La Cosecha del Mes

febrero

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



col Savoy



col Morada

Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva frutas y vegetales de color verde para mantener la vista saludable.
- Haga una ensalada de col rallada estilo "confeti" usando una mezcla de col verde, col morada y col china.
- Hierva o cocine al vapor la col para usarse en guisados, sopas y estofados.
- Tenga frutas y vegetales crudos y crujientes como bocadillos para su hijo.
- Busque un mercado sobre ruedas en su área para comprar frutas y vegetales a bajo costo.

Para más ideas, visite:*

www.cspinet.org/healthysnacks

Consejos "frescos"

- Escoja cabezas de col que se sientan pesadas y firmes.
- Almacene la col entera o picada en una bolsa plástica sellada en el refrigerador. Úsela en una semana.
- Antes de usar, lave la col completamente y deseche las hojas duras.

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 para aprender más.

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

Haga más. Vea menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que limitan el tiempo de pantalla (TV y computadora) sacan mejores grados en pruebas académicas. Ayude a su hijo a mejorar en la escuela limitando el tiempo de pantalla de su familia y estando más activos. **La Cosecha del Mes** puede ayudar a que su familia coma más frutas y vegetales y se mantenga físicamente activa todos los días.

GUISADO

Ingredientes:

(para 5 porciones de 1 taza cada una)

- 1 cebolla chica, picada**
- 4 papas medianas, peladas y rebanadas**
- 1½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio**
- 2 tazas de col verde, rallada**
- 1 taza de queso bajo en grasa, rallado**
- 1 cda. de aceite vegetal**

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más.
4. Espolvoree el queso y espere hasta que se derrita.
5. Sirva caliente.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>*

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutricional

Porción: 1 taza de col Savoy, cruda y rallada (70g)

Cantidad por Porción

Calorías 19 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodio 20mg **1%**

Carbohidratos 4g **1%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 2g

Proteínas 1g

Vitamina A 14% Calcio 2%

Vitamina C 36% Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo de ver el televisor e incremente la actividad física. Esto preparará a su hijo para las pruebas escolares de capacidad física durante la primavera.
- Planeen y desarrollen calendarios de actividad para usted y su familia. (Puede crear calendarios en la computadora en www.bam.gov.)
- Incluya actividades para dentro y fuera de la casa en su calendario (bailando, haciendo abdominales, caminando/corriendo, saltar cuerda, y jugando en un equipo deportivo como el básquetbol y el soccer).
- Cuando esté viendo la TV, busque programas educativos que puedan ayudar a su hijo en la escuela.**

**La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 2 horas diarias de programación de calidad.

Para más ideas, visite:*

www.verbnow.com

¿Cuánto necesito?

Una porción de col cruda es una taza rallada (alrededor de dos puñados), o media taza de col cocida.

Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales diariamente ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

