

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Help your child eat nutritious foods, like fruits and vegetables, and get at least 60 minutes of physical activity every day. This can help your child do better in school. *Harvest of the Month* can help your family learn how to eat a variety of colorful fruits and vegetables and be more active every day.

Produce Tips

- Look for firm, plump, brightly colored bunches of grapes. Avoid bunches that are shriveled, sticky, have brown spots, or have dry, brittle stems.
- Remove any soft, brown grapes before storing.
- Store fresh grapes in a sealed container or plastic bag for up to 10 days in the refrigerator.
- Just before use, rinse grapes under cool water.

Healthy Serving Ideas

- Add sliced grapes to pita sandwiches, chicken salads, and pasta.
- Rinse and freeze grapes for a quick snack.
- Carry raisins with you for a ready, on-the-go snack.
- Drink 100% fruit and vegetable juices instead of sugary drinks.
- Frozen, canned, and dried fruits and vegetables are just as nutritious as fresh. Keep a variety in your kitchen for more meal options.

GREAT GRAPE SMOOTHIE

Makes 2 servings. 1 cup per serving.

Prep time: 5 minutes

Ingredients:

- 1 cup seedless grapes
- ½ cup frozen cherries
- ½ cup unsweetened frozen strawberries
- ½ cup orange slices
- ½ cup banana slices

1. Combine all ingredients in a blender. Blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses and serve immediately.

Helpful Hint: For a thicker consistency, freeze grapes before blending ingredients. To freeze grapes, rinse, dry, and spread grapes in a single layer on a cake or pie pan. Cover and freeze 1½ to 2 hours until frozen.

Nutrition information per serving:
Calories 187, Carbohydrate 48 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 4 mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

Let's Get Physical!

- Take a family trip to a local community center or pool for cool, summer activities.
- 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 ideas, visit:

www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup grapes (76g)	
Calories 52	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	3%
Sugars 12g	
Protein 1g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 14%	Iron 2%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of red or green grapes is a good source* of vitamin C and vitamin K.
- Grapes are also a source of carbohydrates, mostly in the form of simple carbohydrates, which are commonly called sugars.
- Sugars provide a quick source of energy for your body.
- Foods that are high in refined sugars (e.g., cake, cookies, soda) provide calories, but very little nutrition. It is best to limit these sugars.

The amount of fruits and vegetables that each person in your family needs depends on age, gender, and physical activity level. If your family is very active, try to eat the high number of cups per day. Children need at least 60 minutes of physical activity every day. Serve a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to help keep your family healthy.

*Good sources provide 10-19% Daily Value.

Recommended Daily Amount 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.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las **uvas**



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

Ayude a sus hijos a comer alimentos nutritivos, como frutas y verduras y hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Esto les ayudará a tener un mejor desempeño en la escuela. La Cosecha del Mes puede ayudar a su familia a comer saludable y a mantenerse activa todos los días.

Consejos Saludables

- Busque racimos de uvas firmes y de color brillante.
- No compre uvas arrugadas, pegajosas, con manchas o tallitos secos.
- Quite las uvas blandas o manchadas antes de almacenarlas.
- Guarde las uvas frescas en un recipiente bien cerrado o en una bolsa de plástico hasta por 10 días en el refrigerador.
- Enjuague las uvas con agua fría antes de comerlas.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue uvas rebanadas a los sándwiches, ensaladas de pollo y pasta.
- Enjuague y congele las uvas y tendrá un bocadillo rápido.
- Lleve siempre unas pasas para tener un bocadillo listo cuando lo necesite.
- Beba jugos de frutas y verduras 100% naturales en lugar de bebidas azucaradas.
- Las frutas y las verduras congeladas, enlatadas y secas son tan nutritivas como las frescas. Tenga una variedad en su cocina para tener más opciones de alimentos.

DELICIOSO LICUADO DE UVA

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de uva sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos naranja
- ½ taza de rodajas plátano

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe en vasos individuales y sirva inmediatamente.

Consejo Útil: Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, enjuáguelas, séquelas y colóquelas en una sola capa en un molde. Cubra y ponga en el congelador de 1½ a 2 horas.

Información nutricional por porción:
Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

¡En sus marcas...Listos!

- Vaya con su familia al centro comunitario o a la alberca comunitaria para realizar actividades refrescantes durante el verano.
- Explore la naturaleza en un parque local o en un camino para excursionismo.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup of grapes / ½ taza de uvas (76g)

Calories/Calorías 52

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 14g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	3%
Sugars/Azúcares 12g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 1%	Calcium/Calcio 1%
Vitamin C/Vitamina C 14%	Iron/Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de uvas rojas o verdes es una fuente buena* de vitamina C y vitamina K.
- Las uvas son también una fuente de carbohidratos, principalmente en forma de carbohidratos simples que comúnmente se llaman azúcares.
- Los azúcares son una fuente rápida de energía para su cuerpo.
- Los alimentos altos en azúcares refinados (por ejemplo, pasteles, galletas, refrescos) aportan calorías pero son muy poco nutritivos. Es mejor limitar estos azúcares.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada miembro de su familia depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Sirva una variedad de frutas y verduras de distintos colores todos los días para ayudar a mantener a su familia saludable.

*Las fuentes buenas aportan 10-19% del Valor Diario.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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.choosemyplate.gov para aprender más.¹

¹Sitio web sólo disponible en inglés.