



La Cosecha del Mes

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.eatwellbewell.org

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**
 - ¼ taza de nueces, picadas (opcional)**
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. Esparza el queso y las nueces por encima.
 5. Espere a que el queso se derrita.

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

Información Nutrición

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

Cantidad por Porción		% Valor Diario
Calorías 19	Calorías de Grasa 1	
Grasas 0g	Grasa Saturada 0g	0%
	Grasa Trans 0g	0%
Colesterol 0mg		0%
Sodio 20mg		1%
Carbohidratos 4g	Fibra Dietética 2g	1%
	Azúcar 2g	9%
Proteína 1g		
Vitamina A 14%	Calcio 2%	
Vitamina C 36%	Hierro 2%	

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo de pantalla e incremente la actividad física.
- Planee y desarrolle 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 educacionales que puedan ayudar a su hijo en la escuela.**

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

Para más ideas, visite:*

www.verbnow.com
www.kidnetic.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.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Este material fue adaptada por la red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

Harvest of the Month



Growing Healthy Students

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.eatwellbewell.org

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
- ¼ cup nuts, chopped (optional)

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 minutes more.
4. Sprinkle with cheese and nuts.
5. Let stand until cheese melts and 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.
- 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

www.kidnetic.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.



Champions for Change

Arizona Nutrition Network
eatwellbewell.org

