

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

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



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

Healthy eating can help with your child's success in school. Eating the recommended amount of fruits and vegetables can help kids do better in school. Explore, taste, and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

## Let's Get Physical!

- "Walk to School" Week takes place the first week of October. Join your child's "Walk to School" Week activities. Visit [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com) for more information.
- If walking to school is not possible, consider other safe places to walk — a park, shopping mall, or around your neighborhood.
- Take a family walk after dinner.

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

## Healthy Serving Ideas

- Freeze 100% apple juice in an ice tray or in a paper cup with a popsicle stick. Serve as a snack or dessert.
- Use unsweetened applesauce to make lower fat baked goods. Replace shortening or oils in baking with an equal amount of applesauce plus one-third of the oil called for in the recipe.

For more ideas, visit: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

## TUNA APPLE SALAD

**Makes 4 servings. 1 cup per serving.**

**Prep time:** 15 minutes

### Ingredients:

- 2 (6-ounce) cans water packed tuna, drained
- 2 tablespoons chopped red onion
- 1 medium apple, cored and chopped
- ¼ cup chopped celery
- ¼ cup golden raisins
- 3 tablespoons fat free Italian dressing
- 2 cups salad greens
- 2 medium whole wheat pitas

1. In a small bowl, stir tuna, onion, apple, celery, raisins, and two tablespoons of dressing together.
2. In another bowl, toss salad greens with remaining dressing.
3. Cut pitas in half to make 4 pita pockets.
4. Carefully fill pita pockets with equal amounts of tuna and salad greens. Serve immediately.

*Nutrition information per serving:*  
Calories 216, Carbohydrate 27 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 25 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 26 mg, Sodium 544 mg

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

## Produce Tips

- Look for apples that are firm and do not have bruises or soft spots.
- Store apples at room temperature for up to one week. Or, refrigerate apples for up to three months. Do not refrigerate apples in closed bags.
- To keep apples from browning, prepare fresh apple dishes just before serving. Or, pour 100% apple juice over fresh apple slices.

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup apples, sliced (55g)	
Calories 28	Calories from Fat 0
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 6g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Calcium 0%
Vitamin C 4%	Iron 0%

## How Much Do I Need?

- A ½ cup of sliced apples is about one cupped handful. This is about the size of half of a small apple.
- A ½ cup of sliced apples is a source of fiber.
- Fiber helps you feel full, helps keep your blood sugar level normal, and helps to avoid constipation. It is found only in plant foods.
- Fruits and vegetables are an important part of an overall healthy, balanced diet. Go to [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) to learn about the other food groups.
- Discuss with your child what your favorite fruits or vegetables are, why you like them, and your favorite ways to eat them.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and how active you are every day. Look at the chart below to find out how many cups of fruits and vegetables you and your family need every day.

## Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
<b>Males</b>	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
<b>Females</b>	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](http://www.mypyramid.gov) to learn more.



# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son las

## manzanas



### La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Una alimentación saludable ayudará a que su hijo tenga éxito en la escuela. Comer las cantidades recomendadas de fruta y verdura puede mejorar el desempeño escolar de los niños. Explore, pruebe y aprenda a comer más frutas y verduras y a mantenerse activo todos los días.

### ¡En sus Marcas, Listos...!

- La semana "Walk to School" (Camine a la Escuela) es la primera semana de octubre. Participe en las actividades de la semana "Walk to School" con su hijo. Para obtener más información, visite [www.cawalktoschool.com](http://www.cawalktoschool.com).†
- Si no le es posible caminar a la escuela, busque otros lugares seguros donde pueda caminar, como un parque, un centro comercial o por su vecindario.
- Dé un paseo a pie con su familia después de cenar.

Para más ideas de actividades físicas, visite: [www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)†

### Ideas Saludables de Preparación

- Congele jugo de manzana 100% natural en una charola para hacer hielos con palitos de paleta. Sirva como bocadillo o postre.
- Cuando hornee, sustituya la grasa (manteca, mantequilla o aceites) por la misma cantidad de puré de manzana más una tercera parte de la cantidad de aceite que indica la receta.

### ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 15 minutos

#### Ingredientes:

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
  - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
  - 1 manzana mediana picada, sin las semillas
  - ¼ taza de apio picado
  - ¼ taza de pasas rubias
  - 3 cucharadas de aderezo italiano sin grasa
  - 2 tazas de hojas para ensalada
  - 2 panes medianos de pita integral
1. En un tazón, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
  2. En otro tazón, mezcle las hojas para ensalada con el aderezo restante.
  3. Corte los dos panes de pita por la mitad formando 4 bolsillos.
  4. Con cuidado, llene los bolsillos con cantidades iguales de atún y ensalada. Sirva inmediatamente.

#### Información nutricional por porción:

Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

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

### Consejos Saludables

- Busque manzanas firmes y sin mallugaduras.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres meses.

### Información Nutricional

Porción: ½ taza de manzanas, rebanadas (55g)	
Calorías 28	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 6g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 0%
Vitamina C 4%	Hierro 0%

### ¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de manzanas rebanadas es una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho, a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre y a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en alimentos de origen vegetal.
- Las frutas y verduras son parte importante de una dieta saludable y balanceada. Para obtener más información, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).
- Dígale a su hijo cuáles son sus frutas y verduras favoritas, por qué le gustan y cómo le gusta comerlas.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

### Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 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.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

†Sitio web sólo disponible en inglés.