

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

March

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



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Help your child do better on tests by serving a variety of colorful fruits and vegetables every day. With *Harvest of the Month*, your family can explore, taste, and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

Healthy Serving Ideas

- Carrots can be eaten whole, sliced into sticks, cut into rounds, chopped, shredded, and cooked.
- Add shredded carrots to salads and soups for a crunchy, sweet flavor.
- Have your child think of other ways to include carrots in family meals.
- Ask your child to tell you why eating fruits and vegetables is important.

For more ideas, visit:
www.cachampionsforchange.net



Produce Tips

- Carrots are always in season. You can find them fresh, frozen, or canned.
- Look for smooth, firm, and well-shaped carrots with an even color.
- Avoid carrots that feel soft, limp, or wilted.
- Refrigerate carrots in a plastic bag for up to two weeks.
- If you buy fresh carrots with the green tops, break off the tops before refrigerating. You can add the chopped green tops to soups for extra flavor.
- Look for low-sodium varieties of frozen or canned carrots.

April

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



How Much Do I Need?

- A ½ cup of cooked asparagus is about six asparagus spears.
- A ½ cup of cooked asparagus is an excellent source of folate and vitamin K and a good source of vitamin C, vitamin A, and thiamin.
- Asparagus is also a source of vitamin E.
- Vitamin E is an antioxidant that protects your body's cells and helps keep your immune system, skin, and hair healthy.
- Other good or excellent sources of vitamin E are cooked spinach, nuts, oils, sunflower seeds, and wheat germ.

The amount of fruits and vegetables you need every day depends on your age, gender, and physical activity level. Make a list of your family's favorite fruits and vegetables. Try to add these to meals and snacks to help your family reach

ROASTED VEGETABLE MEDLEY

Makes 4 servings. 1 cup per serving.
Cook time: 50 minutes

Ingredients:

- nonstick cooking spray
- 1 cup chopped baby carrots
- 1 cup chopped eggplant
- 1 cup chopped asparagus
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 cloves garlic, chopped
- 4 teaspoons dried basil
- 1 cup chopped mushrooms
- 1 small zucchini, chopped

1. Preheat oven to 450 F.
2. Spray a roasting pan with nonstick cooking spray.
3. Add carrots, eggplant, and asparagus to pan. Drizzle with oil and toss until lightly coated. Bake for 20 minutes.
4. While baking, spray a large pan with nonstick cooking spray and heat over medium heat.
5. Sauté garlic and basil for about 2 minutes. Add zucchini and mushrooms; sauté until tender (about 5 minutes).
6. Add roasted vegetables to the pan and sauté 5 minutes more.

Nutrition information per serving:

Calories 50, Carbohydrate 8 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 26 mg

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2008.

Yolo County has teamed with a local farm, Capay Organic, and its Community-Supported Agriculture (CSA) delivery service Farm Fresh To You to bring the California Department of Public Health program, Harvest of the Month, to Yolo County schools. The program provides fresh produce from the farm for school lunches and nutrition fact sheets for elementary school children and county Head Start centers. The Yolo Harvest of the Month team hopes to get kids really excited about local, seasonal produce! It tastes great, and it will model healthy eating habits that will last a lifetime.



For important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net. For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. © California Department of Public Health 2009.

"This material is adapted from Harvest of the Month by the California Department of Public Health's Network for a Healthy California with funding from USDA SNAP, known in California as CalFresh (formerly Food Stamps). For CalFresh information, call 1-877-847-3663."

The Network for a Healthy California encourages the consumption of all fruits and vegetables, not solely organic produce.

UNIVERSITY of CALIFORNIA
cal fresh Nutrition Education

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

marzo

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las **zanahorias**



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

Ayude a su hijo a sacar mejores calificaciones sirviéndole una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Las zanahorias siempre están de temporada. Las puede encontrar frescas, congeladas o enlatadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- Almacene las zanahorias en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Busque las variedades congeladas o enlatadas bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Deje que su hijo le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.
- Pídale a su hijo que le diga por qué es importante comer frutas y verduras.

¡En sus Marcas...Listos!

- Hacer actividad física todos los días puede ayudar a su hijo a mejorar su concentración y desempeño en los exámenes.
- Lleve a su hijo al parque para jugar al aire libre.

abril

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **espárragos**



¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de espárragos cocinados equivale a unos seis espárragos.
- Una ½ taza de espárragos cocinados son una fuente excelente de folato y vitamina K y una fuente buena de vitamina C, vitamina A y tiamina.
- Los espárragos son también una fuente de vitamina E.
- La vitamina E es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y ayuda a mantenerlo saludable.
- Otras fuentes buenas o excelentes de vitamina E son la espinaca cocinada, nueces, aceites, semillas de girasol y germen de trigo.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Haga una lista de las frutas y verduras favoritas de su familia. Trate de incluirlas a las comidas y bocadillos para ayudar a que su familia alcance sus metas.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net



VERDURAS ASADAS

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
 - 1 taza de zanahoria picada
 - 1 taza de berenjena picada
 - 1 taza de espárragos picados
 - 1 cucharadita de aceite vegetal
 - 2 dientes de ajo, picados
 - 4 cucharaditas de albahaca seca
 - 1 taza de champiñones, en trocitos
 - 1 calabacita pequeña, en trocitos
1. Coloque una parrilla en la parte inferior del horno. Precaliente el horno a 450 F.
 2. Cubra un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
 3. Agregue la zanahoria, berenjena y espárragos al molde. Rocíe con aceite vegetal y mezcle hasta que las verduras queden ligeramente cubiertas.
 4. Hornee durante 20 minutos.
 5. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
 6. Sofría el ajo y la albahaca durante 2 minutos aproximadamente.
 7. Agregue los champiñones y la calabacita y sofría hasta que las verduras queden tiernas, unos 5 minutos.
 8. Agregue las verduras asadas al sartén y sofría 5 minutos más. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 2 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 26 mg

Adaptada de: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

El condado de Yolo se ha asociado con una granja local, Capay Organic, y su servicio de agricultura con apoyo comunitario (CSA) de entrega Farm Fresh to You para traer el Departamento de Programa de Salud Pública de California, La Cosecha del Mes, a las escuelas del Condado de Yolo. El programa ofrece productos frescos de la granja para los almuerzos escolares y hojas informativas sobre nutrición para niños de primaria y los centros de Head Start del Condado. El equipo de La cosecha del mes del condado de Yolo espera que los niños realmente sean entusiasmados con productos locales de temporada! Saben muy bien, y serán hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. © Departamento de Salud Pública de California 2009.

"Este material es una adaptación de La Cosecha del Mes por el Departamento de California de la Red de Salud Pública para una California Saludable con fondos del USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (anteriormente Cupones de Alimentos). Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663."

La Red Para una California Saludable fomenta el consumo de todas las frutas y verduras, no exclusivamente productos orgánicos.