Harvest of the Month

Network for a Healthy California

The *Harvest of the Month* featured vegetable is **sweet potatoes**



Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Studies show that healthy food choices can increase your child's focus on tests and keep immune systems healthy. This can help your child fight off the flu and colds. With *Harvest of the Month,* you can help your family explore, taste, and learn about the importance of eating more fruits and vegetables and being active every day.

Produce Tips

- Choose firm, dark, dry, and smooth sweet potatoes without wrinkles, bruises, sprouts, or moldy spots. One decayed spot can make the entire sweet potato taste bad, even when cut away.
- Do not store sweet potatoes in the refrigerator. To keep fresh, store in a dry, cool place, like a pantry or garage.
- Do not wash sweet potatoes until you are ready to cook them.
- At room temperature, sweet potatoes should be used within one week. If stored properly, sweet potatoes can keep for one month or longer.

For more tips, visit:
www.cachampionsforchange.net

Healthy Serving Ideas

- Instead of potato chips, peel and slice raw sweet potatoes and serve with a fat free dip for a healthy snack.
- Dip strips of sweet potatoes in egg substitute and bake on a lightly oiled pan at 425 F for 25-30 minutes to make sweet potato fries.
- Bake sliced sweet potatoes with apples and cinnamon for a hot dessert.

SWEET POTATO HASH

Makes 6 servings. *1 cup per serving.*
Cook time: 40 minutes

Ingredients:

¼ cup vegetable oil
2 cups frozen or fresh chopped bell peppers and onions
2 pounds sweet potatoes (about 2 medium potatoes), peeled and cut into small cubes
1 teaspoon cumin
1 teaspoon salt
1 teaspoon red pepper flakes

1. Heat oil in a large skillet over medium-high heat.
2. Sauté bell peppers and onions until tender, about 5 minutes.
3. Add remaining ingredients and reduce heat to medium.
4. Cook for 20-25 minutes, stirring frequently. Sweet potatoes may begin to stick to the skillet, but continue to stir gently until they cook through. Serve hot.

Nutrition information per serving:
Calories 244, Carbohydrate 38 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 3 g, Total Fat 9 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 407 mg

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

Let's Get Physical!

- Challenge your kids to a basketball or soccer game. After playing outside, make Sweet Potato Hash together.
- If your family must stay inside, be active by dancing to music or doing sit-ups during TV commercial breaks.
- Ask your child to help you clean and do chores like dusting or sweeping.

For more ideas, visit:
www.foodlinkny.org/pdfs/Physical_Activity_Ideas_for_Kids.pdf

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup baked sweet potatoes (100g)

Calories 90	Calories from Fat 0
	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 36mg	2%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 3g	13%
Sugars 6g	
Protein 2g	
Vitamin A 384%	Calcium 4%
Vitamin C 33%	Iron 4%

How Much Do I Need?

- A ½ cup of sweet potatoes is about one cupped handful.
- A ½ cup of sweet potatoes is an excellent source of vitamin A and vitamin C. It is also a good source of fiber, vitamin B_6, and potassium.
- Vitamin A helps keep your vision good, fight infections, and keep your skin healthy.

It is important to eat a variety of colorful fruits and vegetables every day to get the nutrients you need to be healthy. The amount each person needs depends on age, gender, and physical activity level (see chart below). Fruits and vegetables are just two of the six food groups you should eat every day. To learn about the other food groups, visit **www.mypyramid.gov**.

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.

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.

CDPH California Department of PublicHealth

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es el **camote**



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

Los estudios indican que los alimentos saludables ayudan a que los niños estén sanos y pueden también aumentar su concentración en los exámenes escolares. Con *La Cosecha del Mes,* usted puede ayudar a su familia a aprender acerca de la importancia de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

Consejos Saludables

- Seleccione camotes firmes, oscuros, secos, lisos y que no estén mallugados ni tengan manchas, brotes ni partes podridas. Una parte podrida puede dar mal sabor a todo el camote.
- No almacene los camotes en el refrigerador. Guárdelos en un lugar seco y fresco, como la despensa o en la cochera.
- No lave los camotes hasta que vaya a cocinarlos.
- A temperatura ambiente, los camotes deberán usarse en una semana. Si se guardan correctamente, los camotes pueden durar un mes o más.

Para más ideas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Ideas Saludables de Preparación

- Para preparar tiritas doraditas de camote, corte camotes en tiras y bañe en substituto de huevo y hornee en una bandeja ligeramente engrasada a 425 F durante 25-30 minutos.
- Hornee camotes rebanados con manzana y canela y tendrá un postre calientito y sabroso.

PICADILLO DE CAMOTE

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.*
Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

¼ taza de aceite vegetal
2 tazas de pimientos y cebollas picados, congelados o frescos
2 libras de camotes (unos 2 camotes medianos), pelados y cortados en cubitos
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de chile seco triturado

1. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio-alto.
2. Sofría el pimiento y la cebolla hasta que queden tiernos, unos 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y baje a fuego medio.
4. Cocine durante 20-25 minutos, meneando con frecuencia. Es posible que los camotes empiecen a pegarse al sartén, pero siga meneando hasta que se cocinen completamente. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 244, Carbohidratos 38 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 3 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 407 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable,* 2008.

¡En sus Marcas, Listos…!

- Rete a sus hijos a jugar un partido de baloncesto o fútbol.
- Si su familia tiene que quedarse en casa, manténganse activos bailando o haciendo abdominales durante los comerciales de la televisión.
- Pida a su hijo que le ayude con los quehaceres del hogar como sacudir o barrer.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de camote horneado (100g)
Calorías 90 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de camote equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de camote es una fuente excelente de vitamina A y vitamina C. También es una fuente buena de fibra, vitamina B_6 y potasio.
- La vitamina A es buena para la vista, para combatir infecciones y mantener su piel sana.

Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores diariamente para obtener los nutrientes que necesita para mantenerse saludable. La cantidad que necesita cada persona depende de la edad, sexo y nivel de actividad física (consulte la siguiente tabla). Las frutas y verduras son sólo dos de los seis grupos de alimentos que debe comer todos los días. Para conocer otros grupos de alimentos, visite **www.mypiramide.gov**.

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.mipiramide.gov** para aprender más.

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2010.