

# Harvest of the Month

Network for a Healthy California

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



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

Students who get regular physical activity often perform better in the classroom. Children need at least 60 minutes of physical activity every day. Encourage your child to be active and help them eat a colorful variety of fruits and vegetables.

## Produce Tips

- Look for bright orange and red-colored persimmons with smooth skins and leaves still attached.
- Ripe Fuyus are firm and stay fresh for up to three weeks at room temperature. For longer storage, keep refrigerated.
- Ripe Hachiyas are soft and may be slightly wrinkled or have a few brown spots. Store at room temperature and use within a few days.
- To ripen firm Hachiyas, place in paper bag with an apple or banana.

**Helpful Hint:** Hachiyas are mostly used in baking and can be eaten by scooping the flesh out with a spoon.

For more tips, visit:

[www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/persimmons.html](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/persimmons.html)

## Healthy Serving Ideas

- Offer whole or quartered Fuyu persimmons to your child as an after-school snack.
- Toss sliced Fuyu persimmons into salads or add to stir-fries.
- Add Hachiya persimmons to recipes like muffins, pies, and puddings.
- Replace the tomatoes in your favorite salsa recipe with chopped Fuyu persimmons for a sweet salsa snack.

## PERSIMMON & SPINACH SALAD

**Makes 6 servings.**  $\frac{1}{2}$  cup per serving.  
**Prep time:** 30 minutes

### Ingredients:

- 1½ tablespoons olive oil
- 3 tablespoons 100% orange juice
- 2 tablespoons rice vinegar
- $\frac{1}{2}$  teaspoon salt
- 3 cups spinach, washed
- 3 medium Fuyu persimmons, sliced
- $\frac{1}{4}$  cup dried cranberries

1. In small bowl, combine oil, orange juice, rice vinegar, and salt for dressing. Chill in refrigerator.
2. In large bowl, combine spinach, persimmons, and cranberries.
3. Toss salad with dressing and serve.

Variation: Top with sliced, grilled chicken breasts.

### Nutrition information per serving:

Calories 112, Carbohydrate 21 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 1 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 210 mg

Adapted from: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

## Let's Get Physical!

- **In the morning:** Go for a brisk 10 minute walk with your child to warm up your bodies and minds.
- **After school:** Set aside 20 minutes for your child to play outside or be active indoors before starting homework. It may help your student to focus better.
- **In the evening:** Unwind by doing stretches with your child.
- **On the weekend:** Walk around at a farmers' market and see how many different produce items you and your child can find.

For more ideas, visit:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

## Nutrition Facts

|                                                    |                     |
|----------------------------------------------------|---------------------|
| Serving Size: $\frac{1}{2}$ medium persimmon (84g) |                     |
| Calories 59                                        | Calories from Fat 1 |
| % Daily Value                                      |                     |
| Total Fat 0g                                       | 0%                  |
| Saturated Fat 0g                                   | 0%                  |
| Trans Fat 0g                                       |                     |
| Cholesterol 0mg                                    | 0%                  |
| Sodium 1mg                                         | 0%                  |
| Total Carbohydrate 16g                             | 5%                  |
| Dietary Fiber 3g                                   | 12%                 |
| Sugars 11g                                         |                     |
| Protein 0g                                         |                     |
| Vitamin A 27%                                      | Calcium 1%          |
| Vitamin C 11%                                      | Iron 1%             |

## How Much Do I Need?

- Half of a medium persimmon is about a  $\frac{1}{2}$  cup of fruit.
- A  $\frac{1}{2}$  cup of persimmon is an excellent source of vitamin A and a good source of vitamin C and fiber.
- Persimmons also have many antioxidants like beta-carotene, which becomes vitamin A in the body. Vitamin A helps maintain good vision, fight infection, and keep skin healthy.

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and physical activity level. Encourage your family to eat a variety of colorful fruits and vegetables every day – fresh, frozen, canned, and dried! It will help them reach their recommended daily amount.

## 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.



For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.



# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La fruta de La Cosecha del Mes son los

## pérsimos



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

Los estudiantes que hacen actividad física regularmente tienen mejor desempeño en la clase. Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física diaria. Anime a su hijo/a para que sea activo/a y ayúdelo/a a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores.

### Consejos Saludables

- Busque pérsimos de color rojo o naranja oscuro, con piel lisa y que aún tengan las hojas.
- El pérsimo *Fuyu* maduro es firme y dura fresco hasta 3 semanas a temperatura ambiente. Para que dure más tiempo, guárdelo en el refrigerador.
- El pérsimo *Hachiya* maduro es suave y puede estar ligeramente arrugado o tener algunas manchas. Guárdelo a temperatura ambiente y úselo a los pocos días.
- Para madurar *Hachiyas*, póngalos en una bolsa de papel con una manzana o un plátano.

**Consejo Útil:** El pérsimo *Hachiya* se usa por lo general para hornear y se puede cortar y comer con una cuchara.

### Ideas Saludables de Preparación

- Ofrezca a su hijo/a un pérsimo *Fuyu* cortado en trozos como bocadillo.
- Agregue el pérsimo *Hachiya* a recetas para panecillos y pudines.
- Sustituya los tomates en su receta de salsa favorita por pérsimos *Fuyu* y obtendrá una salsa dulce.

### ENSALADA DE ESPINACA Y PÉRSIMO

Rinde 6 porciones. ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

#### Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de espinaca, lavada
- 3 pérsimos *Fuyu* medianos, rebanados
- ¼ taza de arándanos rojos secos

1. En un tazón, combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre de arroz y la sal para preparar el aderezo. Enfríe en el refrigerador.
2. En otro tazón, combine la espinaca, los pérsimos y los arándanos.
3. Mezcle la ensalada con el aderezo y sirva.

Variación: Agregue rebanadas de pechuga de pollo asadas.

#### Información nutricional por porción:

Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 1 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg

Adaptado de\*: [www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### ¡En sus Marcas, Listos...!

- **Por la mañana:** Camine de prisa con su hijo/a por 10 minutos para que su cuerpo y mente entren en calor.
- **Después de la escuela:** Antes de empezar la tarea, anime a su hijo/a para que juegue afuera o esté activo/a en la casa por 20 minutos. Esto le ayudará a concentrarse mejor.
- **Durante el fin de semana:** Camine con su hijo/a al mercado sobre ruedas y vean cuántos tipos diferentes de frutas y verduras pueden identificar.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

### Información Nutricional

Porción: ½ de un pérsimo mediano (84g)

Calorías 59 Calorías de Grasa 1

|                    | % Valor Diario |
|--------------------|----------------|
| Grasas 0g          | 0%             |
| Grasa Saturada 0g  | 0%             |
| Grasa Trans 0g     | 0%             |
| Colesterol 0mg     | 0%             |
| Sodio 1mg          | 0%             |
| Carbohidratos 16g  | 5%             |
| Fibra Dietética 3g | 12%            |
| Azúcares 11g       |                |
| Proteínas 0g       |                |
| Vitamina A 27%     | Calcio 1%      |
| Vitamina C 11%     | Hierro 1%      |

### ¿Cuánto Necesito?

- La mitad de un pérsimo mediano es aproximadamente ½ taza de fruta.
- Una ½ taza de pérsimo es una fuente excelente de vitamina A y una fuente buena de vitamina C y fibra.
- Los pérsimos también tienen muchos antioxidantes como beta-caroteno que se convierten en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

La cantidad de frutas y verduras que necesita diariamente depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Anime a su familia a comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores cada día – frescas, congeladas, enlatadas y secas. Éstas les ayudarán a obtener la cantidad diaria recomendada.

### 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.