# Harvest of the Month

## Growing Healthy Families

**June**

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

### Health and Nutrition Go Hand-in-Hand

Eating a variety of colorful fruits and vegetables and getting daily physical activity will help your family stay healthy and prevent disease.

The vitamin A found in one medium peach helps maintain healthy skin and eyesight. One peach is also an excellent source of vitamin C, which helps your body heal from cuts and wounds.

### Shopper's Tips

- Look for peaches with a bright yellow background. This indicates ripeness and flavor.
- Choose peaches that have a sweet smell and give slightly to gentle pressure.
- Ripen firm peaches in a brown paper bag at room temperature.
- Store ripe peaches in the refrigerator for up to five days.

### Quick Serving Ideas

Spread some peanut butter inside a whole wheat pita and fill it with sliced peaches, apples, and bananas for a grab and go snack.

Toss some peach halves on the grill at your next family barbeque for a savory side dish.

Mix equal parts of chopped peaches, pureed peaches, and lowfat vanilla yogurt. Freeze the mixture in popsicle molds for a peaches and cream dream.

### Let's Get Physical!

Parks provide dozens of opportunities to be active — from water sports, hiking and biking to exploring California's nature, history and cultures. Visit one with your family today!

To find a park near you, visit: www.parks.ca.gov/parkindex/

### How Much Do I Need?

The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, gender, and amount of physical activity you get every day.

Bring home a variety of colorful fruits and vegetables to eat throughout the day and reach your total daily needs.

### Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables*

| | Kids, Ages 5- 12 | Teens and Adults, Ages 13+ |
|---|---|---|
| **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 more recipes and tips, visit: **www.cachampionsforchange.net**

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

California Department of Health Services

Principal funding is from the USDA Food Stamp Program (FSP) through the *Network for a Healthy California*, which is an effort of the California Department of Health Services. These institutions are equal opportunity providers and employers. The FSP provides nutrition assistance to people with limited incomes that can help them buy nutritious foods for a better diet. For information, call 1-888-328-3483. © Copyright California Department of Health Services 2006.

# La Cosecha del Mes

## Mejorando la Salud de la Familia

**Junio**

La fruta de la **Cosecha del Mes** son los **duraznos**

### La Salud y la Nutrición van de la Mano

El comer frutas y vegetales de diferentes colores y estar físicamente activo diariamente le va a ayudar a tu familia a mantenerse saludable y a prevenir enfermedades.

La vitamina A que contiene un durazno de tamaño mediano, ayuda a mantener la piel y la vista saludables. Un durazno es también una excelente fuente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a sanar las heridas.

### Consejos al Comprador

- Selecciona los duraznos de color amarillo brillante. Esto es un signo de madurez y buen sabor.
- Escoge duraznos con olor dulce y que tengan una consistencia firme y suave a la vez.
- Coloca los duraznos maduros en una bolsa de papel café a una temperatura ambiente.
- Guarda los duraznos maduros en el refrigerador hasta por cinco días.

### Ideas Rápidas para Servirlos

Unta un poco de mantequilla de cacahuate dentro de un pan de trigo de pita y llena el interior del pan con rebanadas de duraznos, manzanas y plátanos, para hacer un bocadillo rápido para llevar.

En tu próxima reunión familiar, pon pedazos de durazno en el asador y tendrás un rico aperitivo o bocadillo.

Mezcla pedazos de duraznos, puré de durazno y yogur de vainilla bajo en grasa. Congela la mezcla en moldes para paletas para un sabroso postre de duraznos con crema.

### ¡A Ponernos Activos!

Los parques ofrecen docenas de oportunidades para mantenerse activo — desde deportes acuáticos, caminatas y paseos en bicicleta para explorar la naturaleza, historia y culturas de California. ¡Visita hoy un parque con tu familia!

Para encontrar el parque más cercano a ti, visita: www.parks.ca.gov/parkindex/

### ¿Cuánto necesito?

Las cantidades de frutas y vegetales que necesitas depende de tu edad, si eres hombre o mujer, y de la cantidad de actividad física que haces diariamente.

Lleva a casa frutas y vegetales de diferentes colores para comerlos durante el día y asi podrás consumir la cantidad total que necesitas diariamente.

### Cantidades Diarias Recomendadas de Frutas y Vegetales*

| | Niños, 5-12 años de edad | Adolescentes y adultos. De 13 años y más |
|---|---|---|
| **Hombres** | 2½ - 5 tazas diarias | 4½ - 6½ tazas diarias |
| **Mujeres** | 2½ - 5 tazas diarias | 3½ - 5 tazas diarias |

*Si eres activo, come la mayor cantidad de tazas diarias. Para aprender más, visita: ***www.mipiramide.gov***.

Para más recetas y consejos, visita: **www.campeonesdelcambio.net**

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

California Department of Health Services

La mayor parte del patrocinio proviene del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable*, que es una iniciativa del Departamento de Servicios de Salud de California. Estas Instituciones son empleadores y proveedores de servicios con igualdad de oportunidades. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a personas con ingresos limitados, que pueden ayudarles a comprar alimentos nutritivos para una mejor alimentación. Para mayores informes, llame al 1-888-328-3483.