

# APPLE ACTIVITIES

## 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%

## Test Your Apple IQ

(answers are at the bottom of this page)

1. A ½ cup of sliced apples has \_\_\_\_\_ gram(s) of fiber.  
(Hint: Look at the Nutrition Facts label on the right.)  
A) zero B) one C) four D) eight
2. Most of the fiber in an apple is found in the \_\_\_\_\_.  
A) flesh B) skin C) core D) stem
3. Which apple variety is grown in California? \_\_\_\_\_.  
A) Fuji B) Gala C) Red Delicious D) all three

## Reasons to Eat Apples

Apples are a source of fiber. Fiber helps you feel full, helps move food through your body, and helps keep your blood sugar level normal. It is found only in plant foods like fruits, vegetables, grains, nuts, and seeds. Eating fruits, like apples, will help you get the nutrients you need to grow healthy and strong.

### Fiber Champions\*:

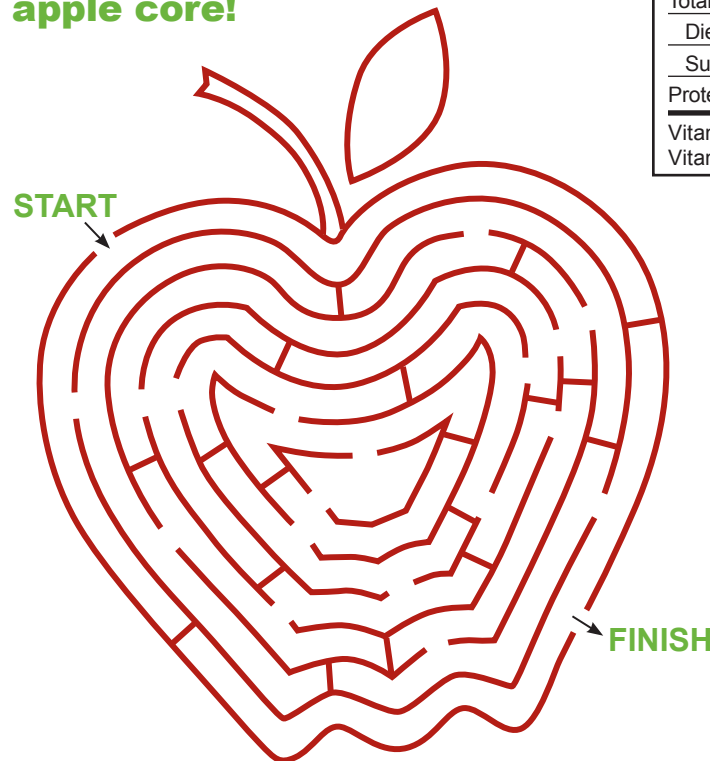
Beans, blackberries, dates, peas, pears, pumpkin, raspberries, whole wheat cereal, and whole wheat bread.

\*Fiber Champions are a good or excellent source of fiber.

## 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. The amount of fruits and vegetables that is right for you depends on your age, if you are a boy or a girl, and how active you are every day. All forms of fruits and vegetables count towards your daily amounts – fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice. Make a plan to eat plenty of fruits and vegetables every day. And don't forget to be active for at least 60 minutes each day!

## Find your way through the apple core!



## Recommended Daily Amount of Fruits and Vegetables\*\*

	Kids, Ages 5-12	Teens and Adults, Ages 13 and up
Boys	2½ - 5 cups per day	4½ - 6½ cups per day
Girls	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/kids](http://www.mypyramid.gov/kids) to learn more.

UC CalFresh Nutrition Education  
Stanislaus & Merced Counties  
(209)525-6800



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.



**CHAMPIONS  
for CHANGE**  
Network for a Healthy California

# ACTIVIDADES CON MANZANAS

## 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 Sabes Acerca de las Manzanas?

- Una ½ taza de manzanas rebanadas tiene \_\_\_\_\_ gramo(s) de fibra. (Sugerencia: Mira la información nutricional a la derecha.)  
A) 0    B) 1    C) 4    D) 8
- La mayoría de la fibra de la manzana se encuentra en \_\_\_\_\_.  
A) la pulpa    B) la piel    C) el corazón    D) el tallo
- ¿Qué variedad de manzana se cultiva en California? \_\_\_\_\_.  
A) Fuji    B) Gala    C) Red Delicious    D) las tres

## ¿Por Qué Comer Manzanas?

Las manzanas son una fuente de fibra. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho, ayuda a mover la comida por tu cuerpo y a mantener normal el nivel de azúcar. La fibra se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, granos, nueces y semillas.

### Campeones de la Fibra\*:

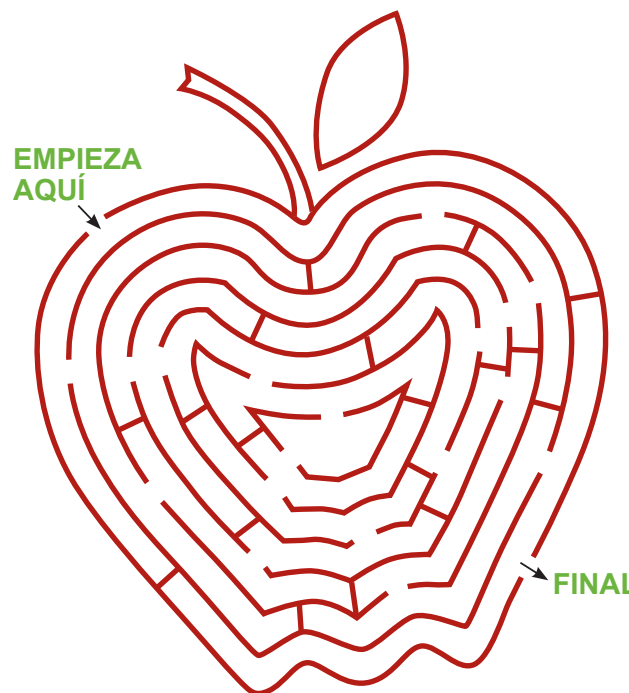
Calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frambuesas, frijoles, pan integral, peras y zarzamoras.

\*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de manzanas rebanadas equivale aproximadamente a un puñado. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo/a estás cada día. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria. Planea comer bastante fruta y verdura todos los días y ¡no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al día!

## ¡Encuentra el camino atravesando la manzana!



## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Niños	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Niñas	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*\*Si eres activo, come el número más alto de tazas por día.

Visita [www.mipiramide.gov/kids](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.

UC CalFresh Nutrition Education  
Stanislaus & Merced Counties



Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. 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 2010.