

# EAT YOUR BROCCOLI



## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup fresh broccoli, chopped (44g)

Calories 15      Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 21mg	1%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 5%	Calcium 2%
Vitamin C 65%	Iron 2%

## Broccoli Brain-Buster

(answers below)

- Broccoli is dark green. This means it is very high in \_\_\_\_\_.  
A.) water    B.) air    C.) nutrients    D.) green particles
- Broccoli provides \_\_\_\_\_.  
A.) fiber    B.) vitamin A    C.) vitamin C    D.) all three
- Which state grows the most broccoli in the United States?  
A.) California    B.) Texas    C.) Ohio    D.) Florida

Answers: 1. C, 2. D, 3. A

## California Food Fun

California produces more than 250 crops and livestock products and is the #1 agricultural state in the country. Unscramble the letters of some of these fruits and vegetables grown in California:

- NRAGOES \_\_\_\_\_
- AGPRES \_\_\_\_\_
- IERAWBSTRRES \_\_\_\_\_
- EHACPSE \_\_\_\_\_
- RPEAS \_\_\_\_\_
- EYRELC \_\_\_\_\_
- LPMUS \_\_\_\_\_
- URECOFILALW \_\_\_\_\_

Answers: 1. oranges, 2. grapes, 3. strawberries, 4. peaches, 5. pears, 6. celery, 7. plums, 8. cauliflower.

## Reasons to Eat Broccoli

A ½ cup of cooked broccoli has lots of vitamin C, vitamin K, vitamin A, and folate. Folate is a vitamin that helps make healthy red blood cells in your body. It may also help to protect against heart disease.

## Folate Champions\*:

Avocados, broccoli, dry beans, fortified whole grain breads and cereals, orange juice, peanuts, and spinach.

\*Folate Champions are a good or excellent source of folate (at least 10% Daily Value).

## How Much Do I Need?

A ½ cup of broccoli is about the size of one cupped handful. 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 kids should be active for at least 60 minutes every day.

Visit [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids) to find out how many cups of fruits and vegetables you need to eat every day. Write it down on paper and make a plan to reach your daily amount. And don't forget to be active every day!

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

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

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



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



# A COMER BRÓCOLI

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado (44g)

Calorías 15	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 21mg	1%
Carbohidratos 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 2%
Vitamina C 65%	Hierro 2%



## Acertijos del Brócoli

(Respuestas abajo)

- El brócoli es de color verde oscuro. Esto significa que es rico en \_\_\_\_\_.  
A.) agua B.) aire C.) nutrientes D.) partículas verdes
- El brócoli aporta \_\_\_\_\_.  
A.) fibra B.) vitamina A C.) vitamina C D.) las tres
- ¿Qué estado de los Estados Unidos cultiva más brócoli?  
A.) California B.) Texas C.) Ohio D.) Florida

Respuestas: 1. C, 2. D, 3. A

## Diviértete con los Cultivos de California

El estado de California produce más de 250 productos de cultivo y ganadería y ocupa el primer lugar como estado agrícola del país. Ordena las letras de algunas de las frutas y verduras que se cultivan en California:

- JNARANAS \_\_\_\_\_
- SAVU \_\_\_\_\_
- SERASF \_\_\_\_\_
- ZNOSARUD \_\_\_\_\_
- REASP \_\_\_\_\_
- OIPA \_\_\_\_\_
- LASUERIC \_\_\_\_\_
- ROLFILOC \_\_\_\_\_

Respuestas: 1. naranjas, 2. uvas, 3. fresas, 4. duraznos, 5. peras, 6. apio, 7. ciruelas, 8. coliflor.

## ¿Por Qué Comer Brócoli?

Una ½ taza de brócoli cocinado tiene mucha vitamina C, vitamina K, vitamina A y folato. El folato es una vitamina que ayuda a tu cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. También puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón.

## Campeones del Folato\*:

Aguacate, brócoli, cacahuates, espinaca, frijol, jugo de naranja y panes y cereales integrales fortificados.

\*Los Campeones del Folato son una fuente buena o excelente de folato (por lo menos el 10% del Valor Diario).

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de brócoli 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 estás cada día. Todos los niños deben estar activos por lo menos 60 minutos al día.

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

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	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.†

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

†Sitio web sólo disponible en inglés.



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](http://www.campeonesdelcambio.net). •Departamento de Salud Pública de California.

