

# EAT YOUR CARROTS



## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup carrots, sliced (61g)  
 Calories 25      Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 3g	
Protein 1g	
Vitamin A 204%	Calcium 2%
Vitamin C 6%	Iron 1%

## Plant Parts

Look at the different parts of the plant we eat. Draw lines to match the pictures with the correct words and descriptions.

What part of the plant is the carrot? \_\_\_\_\_ (answer below)

### Fruits

Protect seeds;  
help seeds disperse.

### Stems

Help leaves get sunlight;  
move water and nutrients.

### Roots

Anchor and support plants;  
absorb water and nutrients.

### Leaves

Make food through  
photosynthesis.

### Flowers

Produce seeds;  
attract birds, insects,  
and other pollinators.

### Seeds

Produce new plants;  
provide food for  
young plants.



## Reasons to Eat Carrots

Eating a ½ cup of carrot slices will give you lots of vitamin A. Vitamin A is good for you because it helps keep your eyesight healthy, helps your body fight infections, and helps keep your skin healthy. Carrots can be eaten whole, sliced into sticks, chopped, shredded, and cooked! Frozen and canned carrots are just as nutritious as fresh carrots.

## Vitamin A Champions\*:

Cantaloupe, carrots, cooked greens, cooked spinach, red bell peppers, sweet potatoes, winter squash.

\*Vitamin A Champions are an excellent source of vitamin A (provide at least 20% Daily Value).

## How Much Do I Need?

A ½ cup of sliced carrots is about one medium carrot or four baby carrots. This is the same as about one cupped handful. The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, if you are a boy or a girl, and how active you are every day. Fruits and vegetables are an important part of a healthy diet. Visit [www.mypyramid.gov/kids](http://www.mypyramid.gov/kids) to learn about the other food groups and to find out what and how much you need to eat to be healthy and grow strong.

## 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 2011.

Answer: Root

# A COMER ZANAHORIAS

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de zanahorias rebanadas (61g)

Calorías 25	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 204%	Calcio 2%
Vitamina C 6%	Hierro 1%



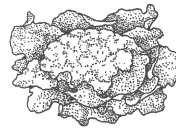
## Partes de una Planta

Mira las distintas partes de una planta que comemos. Traza una línea de los dibujos a las palabras y descripciones correctas correspondientes.

¿Qué parte de la planta es la zanahoria? \_\_\_\_\_ (respuesta abajo)

### Frutas

Protegen a las semillas; ayudan a dispersar las semillas.



### Tallos

Ayudan a que les llegue el sol a las hojas; distribuyen agua y nutrientes.



### Raíces

Estabilizan y sostienen a la planta; absorben agua y nutrientes.



### Hojas

Producen alimento mediante la fotosíntesis.



### Flores

Producen semillas, atraen a los pájaros, insectos y otros polinizadores.



### Semillas

Producen nuevas plantas; alimentan a las plantas jóvenes.



## Por qué Comer Zanahorias

Comer una ½ taza de zanahorias en rebanadas te dará mucha vitamina A. La vitamina A es buena para la vista y ayuda a combatir infecciones. Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocinadas son tan nutritivas como las frescas.

## Campeones de la Vitamina A\*:

Camote, melón cantalupo, pimientos rojos, verdura de hoja cocida, zanahorias.

\*Los Campeones de la Vitamina A son una fuente buena o excelente de vitamina A (aportan por lo menos el 20% del Valor Diario).

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de zanahorias rebanadas equivale a una zanahoria mediana o cuatro zanahorias miniatura. Esto equivale a un puñado aproximadamente. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Las frutas y verduras son parte importante de una alimentación saludable. Visita [www.mipiramide.gov/kids](http://www.mipiramide.gov/kids)† para aprender sobre otros grupos de alimentos y saber qué y cuánto necesitas comer para crecer sano y fuerte.

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

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, de 13 años 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  
(209) 525-6800



**CAMPEONES del CAMBIO**  
Red para una California Saludable



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 2011.

Respuesta: Raíz