

EAT COOKED GREENS



Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cooked Swiss chard (88g)
 Calories 18 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 157mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 107%	Calcium 5%
Vitamin C 26%	Iron 11%

Varieties of Cooked Greens

The next time you visit the grocery store or farmers' market, try to find these leafy greens:

Bok choy	Kale	Mustard greens	Swiss chard
Collards	Kohlrabi	Spinach	Turnip greens

1. What is your favorite variety of cooked greens?

2. Describe your favorite variety of greens with your senses.

Smell: _____

Sight: _____

Touch: _____

Taste: _____

3. Which other varieties would you like to try? _____

4. Why are cooked greens good for you?

Reasons to Eat Cooked Greens

A ½ cup of cooked Swiss chard has lots of vitamin A, vitamin C, and vitamin K. It also has calcium. Calcium is a mineral that works with vitamin D and another mineral (phosphorus) to build strong bones and teeth.

Calcium Champions:*

Almonds, dark green leafy vegetables, lowfat dairy foods, nopales (cactus leaves), and soybeans.

*Calcium Champions are a good or excellent source of calcium.

How Much Do I Need?

A ½ cup of cooked greens is about the same as two cups of raw leafy greens. 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. Look at the chart below to find out how much you need.

All forms of fruits and vegetables count towards your daily amount – fresh, frozen, cooked, and dried. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day and get at least 60 minutes of physical activity every day!

Recommended Daily Amounts 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 to learn more.

UC CalFresh Nutrition Education Stanislaus & Merced

(209) 525-6800



A COMER VEGETALES DE HOJA COCINADOS



Información Nutricional

Porción: ½ taza de acelga cocinada (88g)	
Calorías 18	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 107%	Calcio 5%
Vitamina C 26%	Hierro 11%

Variedades de Vegetales de Hoja Cocinados

La próxima vez que visites la tienda, intenta encontrar estos vegetales de hoja:

Repollo chino (<i>Bok choy</i>)	Col rizada	Acelga	Col
Hojas de mostaza	Colirrábano	Espinaca	Hojas de nabo

1. ¿Cuál es tu variedad favorita de vegetales de hoja cocinados?

2. Describe tu variedad favorita de vegetales de hoja con los sentidos.

Olfato: _____

Vista: _____

Tacto: _____

Gusto: _____

3. ¿Qué otra variedad te gustaría probar? _____

4. ¿Por qué son buenos para ti los vegetales de hoja cocinados?

¿Por qué Comer Vegetales de Hoja Cocinados?

Una ½ taza de acelga cocinada tiene mucha vitamina A, vitamina C, y vitamina K. También tiene calcio. El calcio es un mineral que trabaja con la vitamina D y otro mineral (fósforo) para mantener huesos fuertes y dientes sanos.

Campeones del Calcio:*

Vegetales de hojas oscuras, almendras, alimentos lácteos bajos en grasa, nopales, y frijol de soya.

*Los campeones del calcio son una buena o excelente fuente de calcio.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de vegetales de hoja cocinados equivale aproximadamente a dos tazas de vegetales de hoja crudos. La cantidad de frutas y vegetales que requieres depende de tu edad, de si eres niño o niña y qué tan activo estás todos los días. Revisa la tabla que sigue para saber cuanto necesitas.

Come una variedad de frutas y vegetales durante todo el día ¡Y no te olvides de estar activo por lo menos 60 minutos todos los días!

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	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 para aprender más.†

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

† Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

