

# COOL KIWI ACTIVITIES

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup kiwifruit, sliced (90g)

Calories 55      Calories from Fat 1

	% Daily Value
Total Fat 0g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 3mg	0%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Calcium 3%
Vitamin C 139%	Iron 2%



## Fruit Scramble

Unscramble the following letters to spell the name of a fruit.  
(answers are at the bottom of this page)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. trapico _____     | 9. truiprafge _____ |
| 2. plape _____       | 10. prage _____     |
| 3. nabaan _____      | 11. arpe _____      |
| 4. besrelibuer _____ | 12. fwiikrtui _____ |
| 5. sheerric _____    | 13. penur _____     |
| 6. lmup _____        | 14. graeno _____    |
| 7. tead _____        | 15. meli _____      |
| 8. ifg _____         | 16. yrrebpsar _____ |

## Reasons to Eat Kiwis

A ½ cup of sliced kiwis has lots of vitamin C and vitamin K. Vitamin C helps your body heal cuts and wounds and also helps lower the risk of infection. Eating kiwis is a good way to get fiber. Kiwis also have potassium, folate, beta-carotene, and lutein.

## Vitamin C Champions\*:

Bell peppers, broccoli, citrus fruits, cantaloupe, kiwis, mustard greens, and strawberries.

\*Vitamin C Champions are a good or excellent source of vitamin C.

## How Much Do I Need?

A ½ cup of sliced kiwis is about the size of one medium kiwi. This is about 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. Look at the chart below to find out how many cups you need to eat. Write it down and share it with your family. Make a plan together on how you can eat your fruits and vegetables and 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



## Artist's Corner

Pick your favorite fruit from the Fruit Scramble above and draw it in this space.

Answers: 1. apricot, 2. apple, 3. banana, 4. blueberries, 5. cherries, 6. plum, 7. date, 8. fig, 9. grapefruit, 10. grape, 11. pear, 12. kiwifruit, 13. prune, 14. orange, 15. lime, 16. raspberry



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.

# ACTIVIDADES DIVERTIDAS CON KIVI

## Fruta Revuelta

Ordena las letras de las palabras siguientes para formar el nombre de una fruta. (Las respuestas se muestran en la parte de abajo de esta página)

1. nobacacha \_\_\_\_\_
2. nazaman \_\_\_\_\_
3. tanoplá \_\_\_\_\_
4. oarndaná zual \_\_\_\_\_
5. rezasce \_\_\_\_\_
6. rucila \_\_\_\_\_
7. tidlá \_\_\_\_\_
8. giho \_\_\_\_\_
9. jaronto \_\_\_\_\_
10. vau \_\_\_\_\_
11. repa \_\_\_\_\_
12. wiki \_\_\_\_\_
13. rucila aspa \_\_\_\_\_
14. jaranan \_\_\_\_\_
15. lami \_\_\_\_\_
16. bueframsa \_\_\_\_\_

## Rincón del Artista

Escoge tu fruta favorita de la Fruta Revuelta y dibújala en este espacio.

Respuestas: 1. chabacano, 2. manzana, 3. plátano, 4. arándano azul, 5. cerezas, 6. ciruela, 7. dátil, 8. higo, 9. toronja, 10. uva, 11. pera, 12. kiwi, 13. ciruela pasa, 14. naranja, 15. lima, 16. frambuesa

## ¿Por Qué Comer Kivis?

Una ½ taza de kiwi rebanado tiene mucha vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda a tu cuerpo a sanar cortadas y heridas y también a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

Comer kiwi es una buena manera de obtener fibra. Los kivis también tienen potasio, folato, beta caroteno y luteína.



## Campeones de la Vitamina C\*:

Brócoli, cítricos, fresas, kivis, lechugas, melones y pimientos.

\*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C.

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de kiwi rebanado equivale aproximadamente a un kiwi mediano. Esto es aproximadamente 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. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas necesitas comer. Escríbelo y compártelo con tu familia. Planeen juntos cómo comer frutas y verduras y estar activos cada día.

## 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.†

UC CalFresh Nutrition Education Stanislaus & Merced

†Sitio web sólo disponible en inglés.

Información Nutricional	
Porción: ½ taza de kivis, rebanados (90g)	
Calorías 55	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Carbohidratos 13g	4%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 8g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 3%
Vitamina C 139%	Hierro 2%



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.



(209) 525-6800