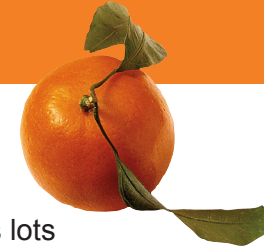


# EAT YOUR MANDARINS

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup tangerine, sections (98g)  
 Calories 52      Calories from Fat 0

|                        | % Daily Value |
|------------------------|---------------|
| Total Fat 0g           | 0%            |
| Saturated Fat 0g       | 0%            |
| Trans Fat 0g           |               |
| Cholesterol 0mg        | 0%            |
| Sodium 2mg             | 0%            |
| Total Carbohydrate 13g | 4%            |
| Dietary Fiber 2g       | 7%            |
| Sugars 10g             |               |
| Protein 1g             |               |
| Vitamin A 13%          | Calcium 4%    |
| Vitamin C 43%          | Iron 1%       |



## Get Your Power Play!

It is important to be active at least 60 minutes every day. It will help you grow strong, stay healthy, and feel good. Use the calendar below (or make your own) to track how much time you are active every day.

1. Write down any activities you do before, during, and after school. At the end of the day, add up your total number of minutes.
2. Place a star in the last row if you met your goal of 60 minutes of physical activity. *Remember: more is better!*

| TIME      | BEFORE SCHOOL           | AT SCHOOL                          | AFTER SCHOOL                                                | TOTAL MINUTES | I MET MY GOAL! |
|-----------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------|
| SAMPLE    | Walked dog<br>(10 min.) | Played ball at recess<br>(25 min.) | Walked to park, swept floors, danced with mom.<br>(40 min.) | 75            | ★              |
| MONDAY    |                         |                                    |                                                             |               |                |
| TUESDAY   |                         |                                    |                                                             |               |                |
| WEDNESDAY |                         |                                    |                                                             |               |                |
| THURSDAY  |                         |                                    |                                                             |               |                |
| FRIDAY    |                         |                                    |                                                             |               |                |

## Reasons to Eat Mandarins

One medium mandarin has lots of vitamin C and is a good way to get vitamin A. Vitamin C helps the body heal cuts and wounds and helps lower the risk of infection and getting sick. Your body needs vitamin C every day.

## Vitamin C Champions\*:

Bell peppers, broccoli, cantaloupe, cauliflower, citrus fruit (mandarins, oranges, grapefruit), kiwifruit, mustard greens, and strawberries.

\*Vitamin C Champions are a good or excellent source of vitamin C (at least 10% Daily Value).

## How Much Do I Need?

A ½ cup of mandarins is about one medium fruit or 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. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to help you get the nutrients your body needs. It is important to also get at least 60 minutes of physical activity every day! Look at the chart below to find out how many cups of fruits and vegetables you need. Make a list of fruits and vegetables you like. Ask a parent to help you start adding them to meals and snacks.

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



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 MANDARINAS



| Información Nutricional                     |                     |
|---------------------------------------------|---------------------|
| Porción: ½ taza de gajos de mandarina (98g) |                     |
| Calorías 52                                 | Calorías de Grasa 0 |
| % Valor Diario                              |                     |
| Grasas 0g                                   | 0%                  |
| Grasa Saturada 0g                           | 0%                  |
| Grasa Trans 0g                              |                     |
| Colesterol 0mg                              | 0%                  |
| Sodio 2mg                                   | 0%                  |
| Carbohidratos 13g                           | 4%                  |
| Fibra Dietética 2g                          | 7%                  |
| Azúcares 10g                                |                     |
| Proteínas 1g                                |                     |
| Vitamina A 13%                              | Calcio 4%           |
| Vitamina C 43%                              | Hierro 1%           |

## ¡A Jugar con Ganas!

Es importante que te mantengas activo al menos 60 minutos cada día. Te ayudará a crecer fuerte, mantenerte sano y sentirte bien. Usa el calendario siguiente (o usa tu propio calendario) para apuntar el tiempo que pasas diariamente practicando actividades físicas.

1. Escribe la actividad o actividades que haces antes de ir a la escuela, mientras estás en la escuela y después de la escuela. Al final del día, suma el número total de minutos.
2. Coloca una estrella en la última fila si logras la meta de 60 minutos de actividad física. *Recuerda: ¡Más es mejor!*

| TIEMPO    | ANTES DE IR A LA ESCUELA              | EN LA ESCUELA                          | DESPUÉS DE LA ESCUELA                                          | TOTAL DE MINUTOS | ALCANCÉ MI META |
|-----------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| EJEMPLO   | Llevé al perro a caminar<br>(10 min.) | Jugué pelota en el recreo<br>(25 min.) | Caminé al parque, barrí el patio, bailé con mamá.<br>(40 min.) | 75               | ★               |
| LUNES     |                                       |                                        |                                                                |                  |                 |
| MARTES    |                                       |                                        |                                                                |                  |                 |
| MIÉRCOLES |                                       |                                        |                                                                |                  |                 |
| JUEVES    |                                       |                                        |                                                                |                  |                 |
| VIERNES   |                                       |                                        |                                                                |                  |                 |

## ¿Por qué Comer Mandarinas?

Una mandarina mediana tiene mucha vitamina C y es también una fuente buena de vitamina A. La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones y de enfermarse. Tu cuerpo necesita vitamina C todos los días.

## Campeones de la Vitamina C\*:

Brócoli, fruta cítrica (mandarinas, naranjas, toronjas), coliflor, fresa, kiwi, melón, hojas de mostaza y pimientos.

\*Los Campeones de la Vitamina C son una fuente buena o excelente de vitamina C (por lo menos el 10% del Valor Diario).

## ¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de mandarina equivale aproximadamente a una fruta mediana o 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. Mira la tabla siguiente para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesitas. Has una lista de las frutas y verduras que te gustan. Pide a mamá o a papá que te ayude a agregarlas a las comidas y bocadillos.

## 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.



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 2010.

UC CalFresh Nutrition Education **CAMPEONES del CAMBIO**  
Stanislaus & Merced Counties  
Red para una California Saludable  
(209) 525-6800