

EAT MELONS



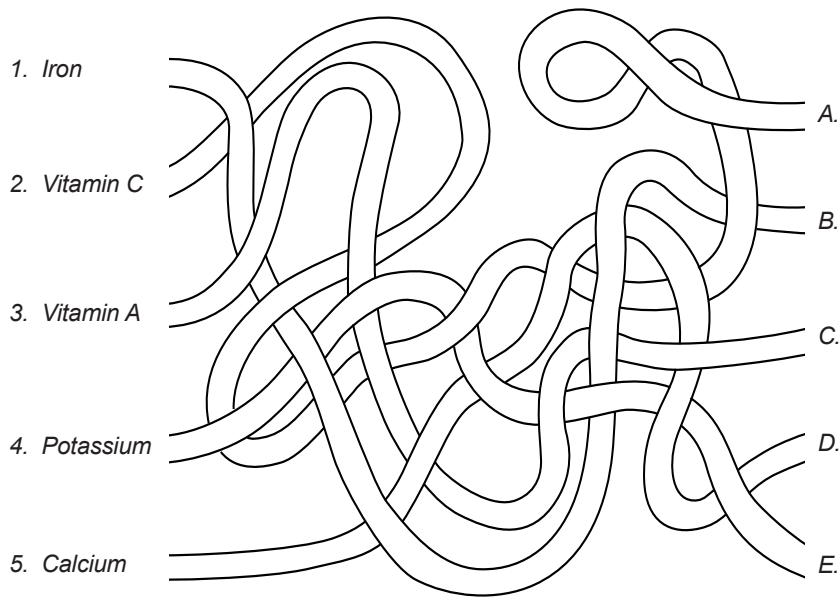
Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup cantaloupe, cubed (80g)
 Calories 27 Calories from Fat 0

| | % Daily Value |
|-----------------------|---------------|
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 13mg | 1% |
| Total Carbohydrate 7g | 2% |
| Dietary Fiber 1g | 3% |
| Sugars 6g | |
| Protein 1g | |
| Vitamin A 54% | Calcium 1% |
| Vitamin C 49% | Iron 1% |

Eat Your Vitamins and Minerals

Draw a line from each vitamin or mineral (on the left) through the mazes to find out what they do (on the right). (answers below)



- A. _____ helps to form bones, fight infections, and heal wounds.
- B. _____ carries oxygen in the blood to all your body parts.
- C. _____ helps you to see better, especially at night.
- D. _____ builds strong bones and teeth and helps your muscles work.
- E. _____ helps your heart beat and muscles move.

Adapted from: University of Nevada Cooperative Extension, 2005.

Answers: A. Vitamin A, B. Iron, C. Vitamin C, D. Calcium, E. Potassium

Reasons to Eat Melons:

A ½ cup of melon has lots of vitamin C. Eating melons is also a good way to get carotenoids. Carotenoids are antioxidants that are good for your body and may help lower your risk for some diseases.

Carotenoid Champions*:

Apricots, cantaloupe, carrots, kale, peas, pink grapefruit, pumpkin, spinach, tomatoes, and watermelon.

*Carotenoid Champions are a good or excellent source of carotenoids (provide at least 10% Daily Value).

How Much Do I Need?

A ½ cup of melon 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. There are lots of ways to be active for at least 60 minutes every day. Write down your favorite activities and try to do one every day. Look at the chart below to find the amount of fruits and vegetables you need. Eat a variety of colorful fruits and vegetables throughout the day to help you reach your goal.

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 to learn more.

UC CalFresh Nutrition Education
 Stanislaus & Merced Counties
 (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 for healthy tips. © California Department of Public Health 2011.

A COMER MELÓN Y SANDÍA

Información Nutricional

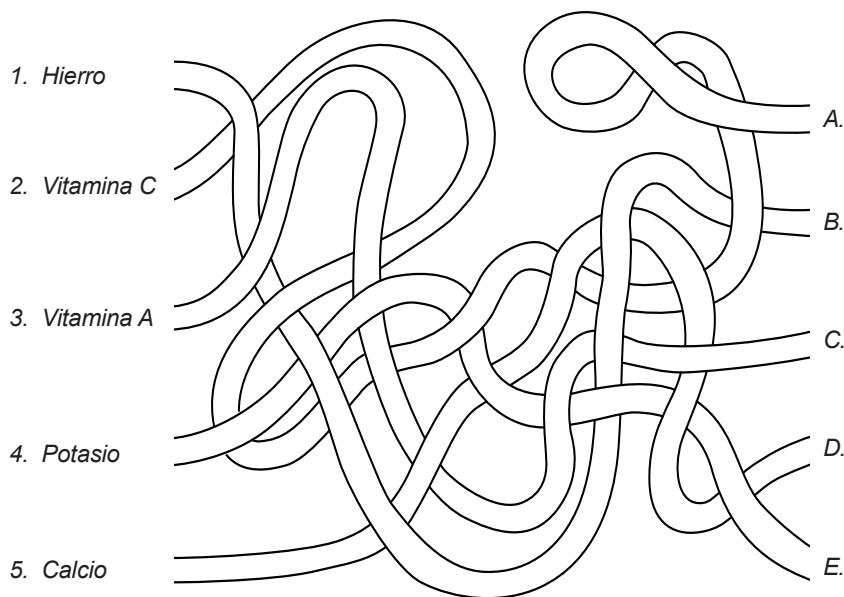
Porción: ½ taza de melón cantalupo en cubitos (80g)
 Calorías 27 Calorías de Grasa 0

| % del Valor Diario | |
|--------------------|-----------|
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 13mg | 1% |
| Carbohidratos 7g | 2% |
| Fibra Dietética 1g | 3% |
| Azúcares 6g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 54% | Calcio 1% |
| Vitamina C 49% | Hierro 1% |



Come tus Vitaminas y Minerales

Encuentra el camino desde cada vitamina o mineral (a la izquierda) a través del laberinto hasta la función que desempeñan (a la derecha).
 (Ve las respuestas más abajo)



- A. _____ ayuda a formar los huesos, a combatir infecciones y a sanar heridas.
- B. _____ lleva el oxígeno en la sangre por todo tu cuerpo.
- C. _____ te ayuda a ver mejor, especialmente de noche.
- D. _____ forma huesos y dientes fuertes y ayuda a que trabajen tus músculos.
- E. _____ ayuda a que tu corazón lata y a que tus músculos se muevan.

Adaptado de: University of Nevada Cooperative Extension, 2005.

Respuestas: A. Vitamina C, B. Hierro, C. Vitamina A, D. Calcio, E. Potasio

Por qué Comer Melón y Sandía:

Una ½ taza de melón o sandía tiene mucha vitamina C. Comer melón y sandía es también una buena forma de obtener carotenoides. Los carotenoides son antioxidantes que son buenos para el cuerpo y ayudan a disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades.

Campeones de los Carotenoides*:

Calabaza, chabacanos, chícharos, espinaca, melón, sandía, tomates, toronja y zanahorias.

*Los Campeones de los carotenoides son una fuente buena o excelente de carotenoides (aportan al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de melón o sandía equivale 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. Consulta la tabla siguiente para saber la cantidad de frutas y verduras que necesitas. Come variedades de frutas y verduras de diferentes colores todos los días para alcanzar tu meta.

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 para aprender más.†

UC CalFresh Nutrition Education

Stanislaus & Merced Counties

(209) 525-6800



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.
 © Departamento de Salud Pública de California 2011.