

EAT YOUR PEARS

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup pears, sliced (70g)
Calories 41 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 7g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 5%	Iron 1%

Pear Scramble

How many new words can you make from the letters in PEARS?

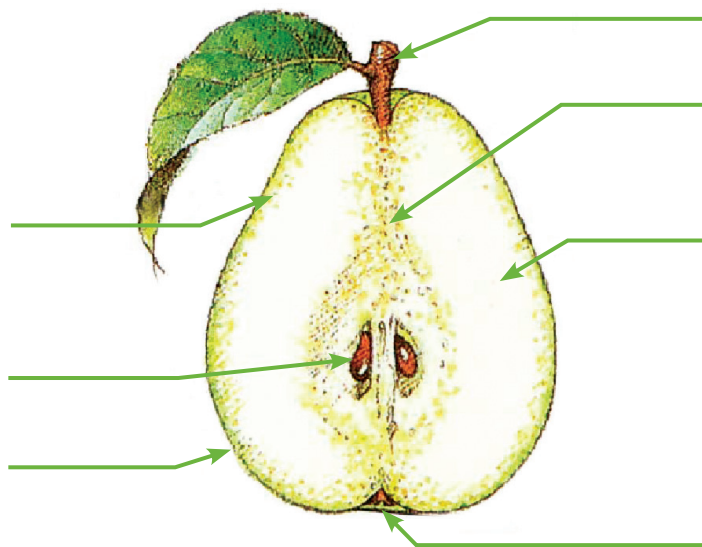
(Example: are, sap)

I found _____ words.

Pear Parts

Use the words below to correctly label the parts of a pear.

- core
- flesh
- stem
- calyx
- shoulder
- seed
- skin



Reasons to Eat Pears

A ½ cup of sliced pears – green, yellow, or red – has fiber and vitamin C. Fiber is a complex carbohydrate. It helps keep food in your stomach longer so that you feel full.

Fiber Champions*:

Beans, berries, dates, peas, pumpkins, whole wheat breads, and whole grain cereals.

*Fiber Champions provide a good or excellent source of fiber.

How Much Do I Need?

A ½ cup of sliced pears is about half of a small pear. 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 much you need. Make a goal to eat a variety of colorful fruits and vegetables – fresh, frozen, canned, and dried – throughout the day. This will help you meet your daily needs. And make a goal to be active for at least 60 minutes every day!

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 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 for healthy tips.
© California Department of Public Health 2010.

A COMER PERAS

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pera, rebanada (70g)
Calorías 41 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 7g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 1%

Pera Revuelta

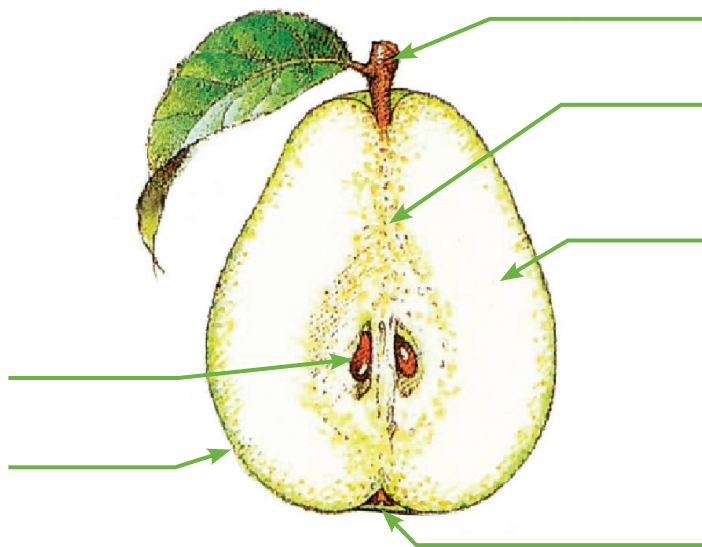
¿Cuántas palabras nuevas puedes formar con las letras de PERAS?
(Ejemplo: era)

He encontrado _____ palabras.

Partes de la Pera

Usa las palabras siguientes para identificar correctamente las partes de una pera.

- corazón
- pulpa
- tallo
- cáliz
- semilla
- piel



¿Por Qué Comer Peras?

Una ½ taza de peras rebanadas – verde, amarilla o roja – contiene fibra y vitamina C. La fibra es un carbohidrato complejo que ayuda a mantener la comida en el estómago por más tiempo para que te sientas satisfecho.

Campeones de la Fibra*:

Bayas, calabazas, cereal integral, chícharos, dátiles, frijoles y pan integral.

*Los Campeones de la Fibra son una fuente buena o excelente de fibra.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de peras rebanadas es aproximadamente una pera pequeña. 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 cuánto necesitas. Proponte comer una variedad de frutas y verduras de todos colores – frescas, congeladas, enlatadas y secas – durante todo el día. Esto te ayudará a satisfacer tus necesidades diarias. ¡Y no olvides estar activo/a al menos 60 minutos al 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 para aprender más.†

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



Imagen de: www.usapear.com

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información nutricional, visite 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.