

PASS THE PEAS, PLEASE

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup green peas, cooked (80g)
 Calories 67 Calories from Fat 2

	% 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 4g	18%
Sugars 5g	
Protein 4g	
Vitamin A 13%	Calcium 2%
Vitamin C 19%	Iron 7%



Plant Parts: What are Green Vegetables?

Plants have many different parts. These include the roots, stems, leaves, flowers, fruits, and seeds. Peas are seeds. They are usually found in pods that grow from vines or stems. Complete the following activity to learn more about green vegetables and from what part of the plant they come. (*possible answers below*)

- Write on the lines below as many green vegetables as you can.
- Underline the green vegetables that are seeds
- Draw a circle around the ones that are leaves.
- Draw a box around the ones that are stems.
- Draw two lines under the vegetables that are flowers. (Hint: broccoli)
- Place a star ☆ next to your favorite green vegetables.

Reasons to Eat Peas:

Eating a ½ cup of peas – cooked or fresh – will give you lots of different vitamins and minerals that your body needs to grow healthy and strong. Peas have lots of vitamin K and are a good way to get thiamin, fiber, vitamin A, and vitamin C. Thiamin is an important vitamin that helps keep your body's nerves healthy.

Thiamin Champions*:

Black beans, corn, lentils, peas, pecans, and sunflower seeds.

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

How Much Do I Need?

A ½ cup of peas 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. You can eat fruits and vegetables in many forms – fresh, frozen, canned, and dried. They all count toward your daily amount. Try to eat fruits and vegetables in a variety of colors throughout the day to reach your goal. And 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



Possible answers: 2) seeds – peas, green beans; 3) leaves – lettuce, spinach, cabbage, bok choy, collard greens; 4) stems – celery, asparagus; 5) flowers – broccoli, Brussels sprouts



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 CHÍCHAROS!



Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
Serving Size/Tamaño de Porción:	
½ cup green peas, cooked/ ½ taza de chícharos, cocidos (80g)	
Calories/Calorías 67	
Calories from Fat/Calorías de Grasa 2	
% Daily Value/% Valor Diario	
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 2mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 13g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	18%
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 4g	
Vitamin A/Vitamina A 13%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 19%	Iron/Hierro 7%

Las Partes de la Planta: ¿Qué son las Verduras Verdes?

Las plantas tienen muchas partes diferentes. Éstas incluyen las raíces, los tallos, las hojas, las flores, las frutas y las semillas. Los chícharos son semillas y generalmente se encuentran en vainas que crecen de las ramas o tallos. Completa el ejercicio siguiente para aprender más acerca de las verduras verdes y de qué parte de la planta provienen. *(Respuestas posibles abajo)*

- 1 Escribe en las líneas de abajo todas las verduras verdes que recuerdes.
- 2 Subraya las verduras verdes que son semillas.
- 3 Marca con un círculo aquellas que son hojas.
- 4 Marca con un cuadro aquellas que son tallos.
- 5 Dibuja dos líneas debajo de las verduras que son flores. *(Pista: brócoli)*
- 6 Pon una estrella ☆ al lado de tu verdura verde favorita.

Respuestas posibles: (2) semillas – chícharos, ejotes; (3) hojas – lechuga, espinaca, col, acelgas; (4) tallos – apio, espárragos; (5) flores – brócoli, col de Bruselas

Por Qué Comer Chícharos:

Comer una ½ taza de chícharos te da mucha vitamina K. Los chícharos son una buena manera de obtener tiamina, fibra, vitamina A y vitamina C. La tiamina es una vitamina importante que ayuda a mantener sanos los nervios de tu cuerpo.

Campeones de la Tiamina*:

Chícharos, frijoles, lentejas, maíz, nuez pacana y semillas de girasol.

*Los Campeones de la Tiamina son una fuente buena o excelente de tiamina (al menos el 10% del Valor Diario).

¿Cuánto Necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, si eres niño o niña y qué tan activo estás cada día. Todas las formas de fruta y verdura cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Trata de comer frutas o verduras de distintos colores durante todo el día para alcanzar tu meta. ¡No olvides estar activo al menos 60 minutos al día!

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.choosemyplate.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. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

UC CalFresh Nutrition Education
Stanislaus & Merced Counties

(209) 525-6800

