

# EAT YOUR PERSIMMONS

## Nutrition Facts

Serving Size: ½ medium persimmon (84g)	
Calories 59	Calories from Fat 1
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 11g	
Protein 0g	
Vitamin A 27%	Calcium 1%
Vitamin C 11%	Iron 1%



FUYU



HACHIYA

## Exploring New Fruits and Vegetables

List four fruits and four vegetables you would like to try.

Fruits	Vegetables
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Use the calendar below and place an X in the box for each day you tried at least one of the fruits or vegetables from your list.

Week	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN
1							
2							

Share the results with your family and answer these questions.

1. How many new fruits and vegetables did you try? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Which are your favorites? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Reasons to Eat Persimmons

Half of a medium persimmon has lots of vitamin A. Eating persimmons is also a good way to get fiber and vitamin C. Persimmons have many antioxidants like beta-carotene, which turns into vitamin A in the body. Vitamin A helps maintain good vision, fight infection, and keep skin healthy.

### Beta-Carotene Champions\*:

Cantaloupe, carrots, mangos, papayas, persimmons, pumpkin, spinach, and sweet potatoes.

\*Champion sources provide a rich source of beta-carotene.

## How Much Do I Need?

Half of a medium persimmon is about one cupped handful of sliced persimmons. This is about a ½ cup of fruit. The amount of fruits and vegetables you need depends on your age, if you are a boy or a girl, and how active you are every day. All forms count toward your daily needs – fresh, frozen, canned, and dried. Write down a list of fruits and vegetables you will eat to reach your daily amount. (See chart below.) And remember to get at least 60 minutes of activity 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](http://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](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips.  
© California Department of Public Health 2010.

# A COMER PÉRSIMOS

## Información Nutricional

Porción: ½ de un pèrsimo mediano (84g)	
Calorías 59	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 16g	5%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 11g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 27%	Calcio 1%
Vitamina C 11%	Hierro 1%



FUYU



HACHIYA

## Explorando Nuevas Frutas y Verduras

Haz una lista de 4 frutas y 4 verduras que te gustaría probar.

Frutas	Verduras
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Usa el calendario que sigue y coloca una X en el espacio que corresponde al día que hayas probado una fruta o una verdura de tu lista.

Semana	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB	DOM
1							
2							

Comparte los resultados con tu familia y responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántas frutas y verduras nuevas probaste? \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son tus favoritas? \_\_\_\_\_

## ¿Por Qué Comer Pèrsimos?

Comer pèrsimo es una buena manera de obtener fibra y vitamina C. Los pèrsimos tienen muchos antioxidantes como el beta-caroteno, que se convierte en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

### Campeones del Beta-Caroteno\*:

Camotes, mangos, melón Cantalupo, papayas y pèrsimos.

\*Los Campeones aportan una fuente rica en beta-caroteno.

## ¿Cuánto Necesito?

La mitad de un pèrsimo mediano equivale aproximadamente a ½ taza de fruta. 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. Todas las formas de frutas y verduras cuentan para tu necesidad diaria - frescas, congeladas, enlatadas y secas. Recuerda 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](http://www.mipiramide.gov/kids) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



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.

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

