

SWEET POTATO ACTIVITIES

Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup baked sweet potatoes (100g)
 Calories 90 Calories from Fat 0

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 36mg	2%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 3g	13%
Sugars 6g	
Protein 2g	
Vitamin A 384%	Calcium 4%
Vitamin C 33%	Iron 4%



Fill in the Blank

Complete the sentences using the following words:

root vegetable vitamin A yams beta carotene

- Sweet potatoes are very high in _____.
- Sweet potatoes are often mistaken for _____.
- Sweet potatoes are a kind of _____.
- Sweet potatoes are orange because they contain _____.

Fiber Word Search

Circle these high-fiber foods in the puzzle. Look up, down, and sideways.

O B G U M T W R B S X O R
 A P M Z V D H M S E N X A
 T O C A R R O T S U R H E
 M A W P P R L L I F N S P
 E M I P K O E K N Y E C H
 A S E L H C W G R T P O C
 L A M E T C H R C J O N O
 R L N Z P O E C H B T B D
 P M P M M B A E D P A R E
 X O P T W I T C P L T O I
 J N Q A A B B R K I O C F
 S O R T U B R O C C O L I
 C T O L E M E M O F D P Q
 S Z I L H A A S K L M N E
 L Z B A K E D B E A N S Y

APPLE
 BAKED BEANS
 BROCCOLI
 CARROTS
 OATMEAL
 PEAR
 POTATO
 STRAWBERRY
 WHOLE WHEAT BREAD

Reasons to Eat Sweet Potatoes

A ½ cup of sweet potatoes has lots of vitamin A and vitamin C. Vitamin A helps keep your vision good, helps your body fight infections, and keeps your skin healthy.

Vitamin A Champions*:

Carrots, kale, pumpkin, spinach, sweet potatoes, and turnip greens.
 *Vitamin A Champions are a good or excellent source of vitamin A (at least 10% Daily Value).

How Much Do I Need?

A ½ cup of sweet potatoes 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 the amount that is right for you to help keep you healthy and strong. Write down all the different fruits and vegetables you like to eat (fresh, frozen, canned, and dried). Share this list with a family member and talk about how you can eat them in 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 to learn more.

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



ACTIVIDADES CON CAMOTES

Información Nutricional

Porción: ½ taza de camote
horneado (100g)

Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 384%	Calcio 4%
Vitamina C 33%	Hierro 4%



¿Por Qué Comer Camotes?

Una ½ taza de camote tiene mucha vitamina A y vitamina C. La vitamina A es buena para la vista y ayuda al cuerpo a combatir infecciones y mantener la piel sana.

Campeones de la Vitamina A*:

Calabaza, camote, col rizada, espinaca, hojas de nabo y zanahorias.

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

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de camote equivale aproximadamente 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 que sigue para saber la cantidad que necesitas para mantenerte fuerte y sano. Escribe todas las frutas y verduras que te gusta comer (frescas, congeladas, enlatadas y secas). Comparte esta lista con un miembro de tu familia y platiquen acerca de cómo pueden comerlas en 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 para aprender más.†

†Sito web sólo disponible en inglés.

UC CalFresh Nutrition Education
Stanislaus & Merced Counties

(209) 525-6800



Red para una California Saludable

Llena el Espacio en Blanco

Completa las oraciones usando las siguientes palabras:

verdura de raíz vitamina A beta-caroteno

- Los camotes tienen un alto contenido de _____.
- Los camotes son un tipo de _____.
- Los camotes son de color anaranjado porque contienen _____.

Sopa de Letras

Marca con un círculo los alimentos con alto contenido de fibra. Busca hacia arriba, hacia abajo y a los lados.

Q	B	G	U	M	T	W	R	F	S	X	O	P
A	P	Q	P	A	D	H	M	S	R	N	X	O
P	O	M	A	R	R	O	T	F	U	E	H	N
A	P	A	P	P	E	R	A	I	R	N	S	I
N	M	N	P	K	O	E	K	N	Y	I	C	A
I	S	Z	L	H	C	W	G	R	L	P	S	C
N	A	A	E	T	C	H	R	O	J	O	N	A
T	L	N	Z	P	O	E	C	H	B	T	B	D
E	M	A	M	M	B	O	E	D	P	A	R	E
G	O	S	A	I	R	O	H	A	N	A	Z	I
R	N	Q	A	B	B	B	R	K	I	O	C	F
A	O	R	T	U	F	R	I	J	O	L	E	S
L	T	O	L	E	M	E	M	O	F	D	P	Q
S	Z	I	L	H	A	A	S	K	L	M	N	E
L	Z	B	A	K	A	N	E	V	A	N	S	Y

MANZANA

FRIJOLES

BRÓCOLI

ZANAHORIAS

AVENA

PERA

PAPA

FRESA

PAN INTEGRAL