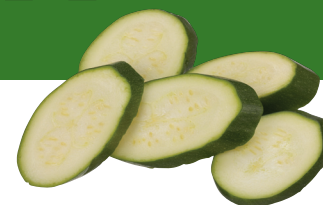


Z IS FOR ZUCCHINI



Nutrition Facts

Serving Size: ½ cup zucchini, sliced (57g)
 Calories 9 Calories from Fat 1

| | % Daily Value |
|-----------------------|---------------|
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 6mg | 0% |
| Total Carbohydrate 2g | 1% |
| Dietary Fiber 1g | 2% |
| Sugars 1g | |
| Protein 1g | |
| Vitamin A 2% | Calcium 1% |
| Vitamin C 16% | Iron 1% |

What Am I?

California grows a variety of green fruits and vegetables all summer long. Use the list below to answer the clues to “What Am I?” (answers below)

| | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------|
| zucchini | grapes | honeydew melon |
| spinach | bell pepper | green beans |

- I come in “bunches” and am a good source of vitamin C and vitamin K. What am I? _____
- I am a sweet variety (not hot) and ripe when green or red. I am an excellent source of vitamin C. What am I?

- I have smooth, dark, shiny skin and edible seeds. I am a good source of vitamin C. What am I? _____
- A famous cartoon character eats me to become strong. I am an excellent source of vitamin A and vitamin K. What am I?

- I sometimes have strings that you can pull down to open me. Or, you can “snap” me in half. I am a good source of vitamin C and vitamin K. What am I? _____
- When I am ripe, I give off a sweet scent. I am an excellent source of vitamin C. What am I? _____

Answers: (1) grapes, (2) bell pepper, (3) zucchini, (4) spinach, (5) green beans, (6) honeydew melon

Reasons to Eat Zucchini

Eating a ½ cup of sliced zucchini is a good way to get vitamin C and manganese. Manganese is an important mineral that helps your body build bones and connective tissue, which is very important when you are growing.

Vitamin C Champions:*

Grapes, green beans, melons, peppers, potatoes, swiss chard, and zucchini.

*Vitamin C Champions are a good or excellent source of vitamin C.

How Much Do I Need?

A ½ cup of sliced zucchini is about one cupped handful. This is also about half of one small zucchini. 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 many cups you need.

Remember to get at least 60 minutes of physical activity every day. It will help you stay energized and focused in school!

Recommended Daily Amounts 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 important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net. For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. © California Department of Public Health 2009.



¡A COMER CALABACITAS!



Información Nutricional

| | |
|---|---------------------|
| Porción: ½ taza de calabacitas, rebanadas (57g) | |
| Calorías 9 | Calorías de Grasa 1 |
| % de Valor Diario | |
| Grasas 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 6mg | 0% |
| Carbohidratos 2g | 1% |
| Fibra Dietética 1g | 2% |
| Azúcares 1g | |
| Proteínas 1g | |
| Vitamina A 2% | Calcio 1% |
| Vitamina C 16% | Hierro 1% |

¿Qué Soy?

California cosecha una variedad de frutas y vegetales verdes durante todo el verano. Usa esta lista para contestar las preguntas de “¿Qué Soy?” (respuestas abajo)

| | | |
|-------------|----------|----------------|
| calabacitas | uvas | melón honeydew |
| espinaca | pimiento | ejote |

1. Yo vengo en racimo y soy una buena fuente de Vitamina C y Vitamina K. ¿Qué soy? _____
2. Yo soy de la variedad dulce (no picosa) y maduro cuando soy de color verde o rojo. Soy una fuente excelente de Vitamina C. ¿Qué soy? _____
3. Yo tengo una piel oscura, brillante y lisa con semillas que se pueden comer. Soy una buena fuente de Vitamina C. ¿Qué soy? _____
4. Un personaje de caricatura muy famoso me come para estar fuerte. Soy una fuente excelente de Vitamina A y Vitamina K. ¿Qué soy? _____
5. A veces tengo hilitos que puedes jalar para abrirme. Soy una buena fuente de Vitamina C y Vitamina K. ¿Qué soy? _____
6. Cuando estoy maduro, despidió un olor dulce. Soy una fuente excelente de Vitamina C. ¿Qué soy? _____

Razones para Comer Calabacitas

Una ½ taza de calabacitas en rebanadas es una buena fuente de Vitamina C y manganeso.

El manganeso es un mineral esencial para la formación de hueso y tejido conectivo, lo cual es muy importante cuando estás creciendo.

Campeones de la Vitamina C:*

Uvas, ejotes, melones, pimientos, papas, acelgas y calabacitas.

*Los Campeones de la Vitamina C son una buena o excelente fuente de Vitamina C.

¿Cuánto Necesito?

Una ½ taza de calabacitas en rebanadas es alrededor de un puñado o como la mitad de una calabacita pequeña. La cantidad de frutas y vegetales que son correctas para ti depende de tu edad, si eres niño o niña, y qué tan activo estás todos los días. Revisa la tabla que sigue para averiguar cuántas tazas necesitas.

Recuerda hacer por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. ¡Esto te ayudará a mantenerte con energía y enfocado en la escuela!

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales*

| | 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, trata de comer el número más alto de tazas por día.

Visita www.mypyramid.gov/kids para aprender más.

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

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. 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 2009.

