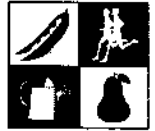




Los Angeles Unified School District Nutrition Network  
**HARVEST OF THE MONTH PARENT FLYER**  
**SEPTEMBER 2006 – APPLES**

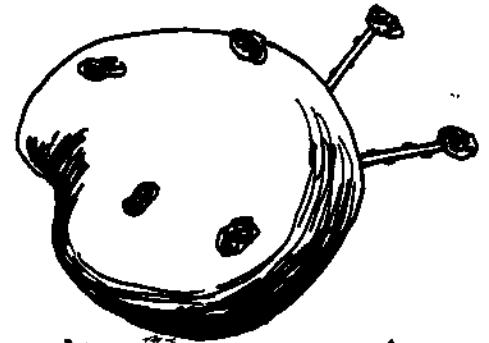


Your child has participated in the Harvest of the Month program at their school. The goal of the "Harvest of the Month" program is to increase enjoyment & consumption of fruits & vegetables. To motivate students to make healthy choices, they will taste & explore different fruits & vegetables featured each month. Please discuss apples with your child and add them to your family menus.



### An Apple A Day...

Apples are a good source of fiber and Vitamin C. Be sure to eat the skin when you eat an apple, the fiber is in the skin and most of the Vitamin C is just under the skin. Good quality apples should be firm with smooth, clean skin and have good color. Avoid fruit with bruises. If picked immature, apples will have less flavor. Older fruit will be mealy and lack the crunch of a good apple. Apples will last much longer if stored in the refrigerator. Apples with high acid content, such as the Granny Smith or the Golden Delicious, work well in salads because they don't turn brown as fast. You can toss cut apples in apple juice to help keep them from turning brown. Apple juice has about the same acidity as citrus juice and doesn't compete with the apple's flavor.



**Make an apple Ladybug!**  
 Cut a red apple in half lengthwise, core out the center and lay flat on a plate. Use pretzel sticks for legs and antenna. Dip raisins in peanut butter to make spots.

### For Quick and Vivid Candied Apples:

Purchase assorted boxes of gelatin, spread out on a cookie sheet. Cut apples in half; dip the cut side of each apple half in gelatin. Colors will brighten as the gelatin picks up the apples' juice.

### Apple Dips

Slice apples and dip in:  
 Peanut Butter - then roll in raisins or granola  
 Flavored low-fat Cream Cheese  
 Caramel Sauce  
 Yogurt



\*Make applesauce with your child.

\*Cut an apple in half crosswise to find a "star" inside.

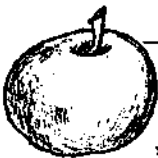
\*Use sidewalk chalk and draw fruits & vegetables outside.

\*Make apple rings or Apple Crumb (go to [www.5aday.com](http://www.5aday.com) -Kids Activity Sheets for instructions)

### 1 medium apple

### Nutrition Facts

Serving Size 136g	
Amount Per Serving	
Calories 72	Calories from Fat 2
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	13%
Sugars 14g	
Protein 0g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 11%
Calcium 1%	Iron 1%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	



Published by the LAUSD Nutrition Network [www.lausdnutnet.org](http://www.lausdnutnet.org) (818) 345-4712  
 A joint project of Food Services Branch & Student Health & Human Services Branch.

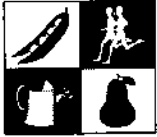
"This program is funded by the U.S. Department of Agriculture Food Stamp Education Program, an equal opportunity employer and provider, through the California Nutrition Network. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people of low income. It can help you buy nutritious food for a better diet.

To find out more, contact (323) 418-2440."



**EAT FRUITS & VEGETABLES  
 AND BE ACTIVE**





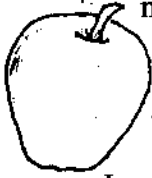
# Red de Nutrición del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles

## FOLLETO PARA PADRES "COSECHA DEL MES"

### SEPTIEMBRE 2006 – LAS MANZANAS

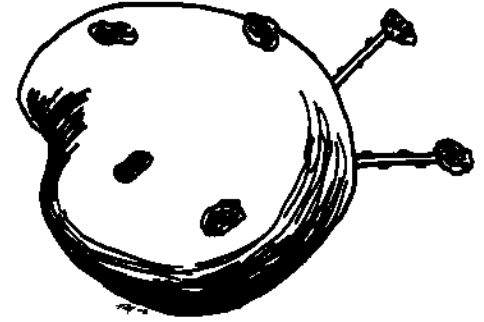


Su hijo(a) ha participado en el programa Cosecha del Mes en su escuela. La meta de este programa es aumentar el consumo y el placer por las frutas y los vegetales. Para motivar a los alumnos a elegir opciones más saludables, probarán y explorarán diferentes frutas y vegetales que se les presentará cada mes. Por favor, hable de las manzanas con su hijo(a) y agréguelos a sus menús familiares.



### Una manzana por día...

La manzana es una buena fuente de fibra y vitamina C. No deje de comer la cáscara que es pura fibra, y la mayor parte de la vitamina C está alojada inmediatamente debajo de la cáscara. Para que una manzana sea buena, debe sentirse firme con cáscara lisa, limpia, y de buen color. Evite las frutas con magulladuras. Si se cosechan cuando aún están verdes, alcanzarán menos intensidad de sabor. Al envejecer, la fruta queda arenosa, pierde la textura crujiente. La manzana se conserva mucho más tiempo si se la guarda en el refrigerador. Las variedades con elevado contenido de ácido, como por ejemplo la *Granny Smith* o la *Deliciosa Dorada*, son muy buenas para utilizar en ensaladas porque no se oscurecen tan rápido. Cuando las corte en trozos puede rociarlas con jugo de manzana para evitar que se oxiden. Este jugo tiene prácticamente el mismo contenido de ácido que el de cítricos y no le cambia el sabor a la fruta.



**San Antonio o Mariquita con una manzana**  
Corte una manzana roja por la mitad y a lo largo. Quitele el corazón y colóquela con la parte plana sobre un plato.  
Con palitos de pretzel hágale las patas y antenas. Unte pasas de uva en mantequilla de cacahuete para adherirle manchitas oscuras.



### Receta rápida para convertir manzanas en golosinas de vivos colores:

Compre gelatina de distintos sabores. Distribuya los polvos en un molde grande. Corte las manzanas por la mitad. Presione las manzanas en el polvo de gelatina con la parte abierta para abajo. A medida que el polvo absorbe el jugo de la manzana observará que los colores se intensifican.

### Sabores que se combinan bien con la manzana

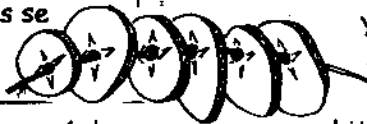
Corte manzanas en rodajas para untarlas con:

Mantequilla de cacahuete y luego pasarlas por pasas de uva o granola

Queso blanco cremoso de distintos sabores

Salsa de caramelo o dulce de leche

Yogurt



\*Prepare puré de manzana con sus hijos.

\*Corte una manzana por la mitad transversalmente y verá que adentro se forma una "estrella".

\*Dibuje con sus hijos frutas y verduras en la acera con tizas gordas.

\*Haga aros o migajas de manzana (visite [www.5aday.com](http://www.5aday.com) y seleccione Kids - Activity Sheets para obtener ideas)

### 1 Manzana Mediana



#### VALOR NUTRITIVO

Porción, 1 taza (138 g)

Cantidad por porción

Calorías 72 Calorías provenientes de las grasas 2

% del valor diario\*

Total de grasas 0g 1%

Grasas saturadas 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 1mg 0%

Total de carbohidratos 19g 6%

Fibra 3g 13%

Azúcares 14g

Proteína 0g

Vitamina A 1% • Vitamina C 11%

Calcio 1% • Hierro 1%

\* El porcentaje del valor nutritivo diario se basa en una dieta de 2000 calorías. El valor diario puede ser superior o inferior a estos valores, según las calorías que necesite cada persona



Publicado por la Red de Nutrición del LAUSD [www.lausdnutnet.org](http://www.lausdnutnet.org) (818) 345-4712  
Proyecto conjunto entre la Oficina de Servicios para la Alimentación y la Oficina de Salud y Servicios para los Alumnos. "Este programa está financiado mediante la Red de Nutrición de California (Nutrition Network) por la Secretaría Federal de Agricultura, empleador y proveedor equitativo, con su Programa de Educación para los Vales Alimenticios. Este programa proporciona ayuda con la nutrición para las personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a usted a comprar comida nutritiva para mejorar su dieta. Para saber más, llame al (323) 418-2440."

