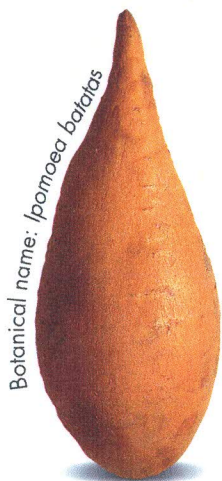


Harvest of the Month



Network for a Healthy California




Botanical name: *Ipomoea batatas*

SWEET POTATOES December

Sweet Potato Activities

Circle all of the meals on the menu that contain a yellow or orange fruit or vegetable.

- How many did you find? 
- How many meals contain sweet potatoes?
- What do you like best about sweet potatoes?

Neighborhood House Association

		Wednesday 1	Thursday 2	Friday 3
<p>Happy Birthday! Celebrate by enjoying Homemade Mini Fruit Cakes</p>		Toasted Oats, Banana, & Milk	Bran Muffin, Sliced Apples, & Milk	Granola, Peaches, & Milk
		Philly Steak Sandwich on Hoagie, Red Rose Chive Mashed Potato, Fresh Apple Slices, & Milk	Homemade French Toast Sticks with Vanilla Yogurt, Cherry, Peach, Pineapple Compote, & Milk	Salmon Fish Tacos, Chopped Cabbage with Jalisco Dressing, Spanish Rice, Fiesta Corn, & Milk
		Pinto Bean Soup with Tortilla Chips & Water	Cottage Cheese, Orange, & Water	Lemon Dill Hummus with Pita Triangles & Water
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Kashi Strawberry Fields, Fresh Pear & Milk	Bran Muffin, Sliced Apples, & Milk	Granola, Cherry Mango Compote, & Milk	Toasted Oats, Banana, & Milk	Kashi Heart to Heart, Oranges, & Milk
Bean Taco, Chopped Romaine Salad with Cilantro Ranch Dressing, Papaya Coriander Fruit Cup, & Milk	Tricolor Rotini with Mushroom Beef Bolognaise Sauce, Spinach Cranberry Salad with Raspberry Vinaigrette, Steamed Lemon Pepper Cauliflower, & Milk	Apple Gouda Chicken Penne Pasta, Vegetable Mèlange, Fresh Pears, & Milk	Teriyaki Glazed Cod, Brown Rice, Curry Scented Baby Lima Beans, Orange, & Milk	Red Chili Braised Beef, Coriander Scented Rice with Chives, Chopped Romaine, Cilantro Ranch Dressing, Fresh Pear, & Milk
Pineapple Citrus Salad & Milk	Cilantro Cumin Chicken Salad with Pita Triangles, & Water	Pumpkin Soup with Croutons & Water	Ginger Mango Fruit Cup with Yogurt & Water	Sweet Potato Yogurt, Graham Crackers, & Milk
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
7 Grain Honey Puffs, Fresh Pear, & Milk	English Muffin, Raspberry Cream Cheese, Orange, & Milk	Toasted Oats, Banana, & Milk	Multi Grain Bagel, Cream Cheese, Peach-Mango Compote, & Milk	Kashi Strawberry Fields, Peaches, & Milk
BBQ Chicken, Brown Butter Sweet Potato Mash, Glazed Apple & Peaches, Multi Grain Roll, & Milk	Turkey in Sun Dried Tomato Sauce with Penne Pasta, Fresh Cauliflower Florets, Carrot Coins, Mixed Salad with Tarragon Drizzle, & Milk	Piccadillo Creole, Basmati Rice, Cumin carrots, Fresh Orange, & Milk	Vegetarian Black Bean Chile Verde, Spanish Rice, Chopped Romaine, Green Chile Vinaigrette, Papaya Cup, & Milk	Chicken Coconut Curry, Brown Rice, Oregano Scented Green Peas, Coriander Cabbage Salad with Sesame Dressing, & Milk
Black Bean & Corn Salsa with Tortilla Chips, & Water	Herbed Yogurt with Celery Sticks & Water	Roasted Corn Chowder, Multi Grain Crostini, & Water	Tuna Tostada & Water	Granola Yogurt Parfait with Blueberries & Water
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Corn Chex, Fresh Pear, & Milk	Bran Muffin, Sliced Apples, & Milk	Granola, Cherry Mango Compote, & Milk	English Muffin, Sweet Potato Cream Cheese Spread, Pear, & Milk	Holiday!
Spaghetti with Sicilian Meat Sauce, Roasted Zucchini with Mushrooms, Caesar Salad, & Milk	Hawaiian Teriyaki Chicken, Basmati Rice, Gingered Sesame Corn, Mango Pineapple Fruit Medley, & Milk	Turkey Burgers with Mini Buns, Fresh Tomato Soup, Garden Salad with Green Goddess Dressing, & Milk	Braised Beef with Wild Mushrooms, Steamed Broccoli, Multi Grain Rolls, Fresh Sliced Apples, & Milk	
Cilantro Hummus with Stacy's Pita Chips & Water	Hard Boiled Eggs, Carrot Sticks, & Water	Sweet Potato Yogurt, Graham Crackers, & Water	Herbed Cottage Cheese, Multi Grain Crostini, & Water	
Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday 31
Rice Chex, Orange, & Milk	Whole Grain Bagel, Cream Cheese, Sliced Apples, & Milk	7 Grain Kashi, Banana, & Milk	Bran Muffin, Sliced Strawberries, & Milk	Holiday!
Beef Bulgolgi, Brown Rice, Sesame Carrots, Pineapple Cilantro Salad, & Milk	Vegetarian Lasagna Style Fusilli, Fresh Broccoli & Cauliflower Duet with Sundried Tomato Yogurt Dip, & Milk	Turkey Gumbo with Red Beans & Rice, Succotash, Fruit Jambalaya, & Milk	Roasted Cod with Pomodoro Sauce, Basil Egg Noodles, Roasted Citrus Zucchini, Fresh Orange, & Milk	
Mango Salsa with Tortilla Chips & Water	Tropical Fruit Ambrosia & Water	Molasses Sweet Potato Soup with Croutons & Water	Cottage Cheese with Golden Raisins & Cranberries, Graham Crackers, & Water	

SWEET POTATO ACTIVITIES

Eat the Rainbow!

Fruits and vegetables come in a rainbow of colors. Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day — red, yellow/orange, white, green and blue/purple. Sweet potatoes are in the yellow/orange color group.

- Yellow/orange fruits and vegetables help maintain a healthy heart, vision and immune system. Examples include sweet potatoes, butternut squash, sweet corn, yellow and orange peppers, carrots, oranges, grapefruit, tangerines, lemons, yellow apples, apricots and persimmons.

What is a Serving?

A serving of sweet potatoes is one cup cubed sweet potatoes. This is about two cupped handfuls.


Fill in the Blank

Complete the sentences using the following words:

roots nutritious Vitamin A yams beta carotene

1. Sweet potatoes are very high in _____.
2. Sweet potatoes are often mistaken for _____.
3. Sweet potatoes are _____.
4. Sweet potatoes are orange because they contain _____.
5. Sweet potatoes are the most _____ of all vegetables.

Answers: 1. Vitamin A, 2. yams, 3. roots, 4. beta carotene, 5. nutritious

Nutrition Facts 	
Serving Size: 1 cup, cubes (133g)	
Calories 114	Calories from Fat 1
% Daily Value	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 73mg	3%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 2g	
Vitamin A 377%	Calcium 4%
Vitamin C 5%	Iron 5%

Source: www.nutritiondata.com



Fiber Word Search

Find the high fiber foods below 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
    
```

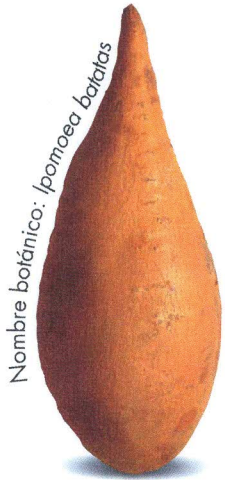
APPLE
BAKED BEANS
BROCCOLI
CARROTS
OATMEAL
PEAR
POTATO
STRAWBERRY
WHOLE WHEAT BREAD



This material was funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health's Network for a Healthy California. These institutions are equal opportunity providers and employers. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help buy nutritious foods for a better diet. For information on the Food Stamp Program, call 1-888-328-3483. © Copyright California Department of Public Health 2007.

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



Nombre botánico: *Ipomoea batatas*

CAMOTE Diciembre

Actividades con el Camote
 Marca con un círculo todas las comidas en el menú que contengan una fruta o vegetal amarillo o anaranjado.



- ¿Cuántas encontraste?
- ¿Cuántas comidas con camotes encontraste?
- ¿Qué es lo que más te gusta de los camotes?

Neighborhood House Association

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Feliz Cumpleaños ¡Celebra disfrutando unos Pastelitos de Fruta Caseros!		Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Duraznos, y Leche
		Sándwich Philly Steak con Pan Hoagie, Puré de Papas con Cebollinos, Manzanas, y Leche	Palitos de Pan Frances Caseros con Yogur de Vainilla, Cerezas, Mezcla de Piña y Duraznos, y Leche	Tacos de Salmón, Ensalada de Repollo con Aderezo Jalisco, Arroz Español, Elote Fiesta, y Leche
		Sopas de Frijoles Pintos con Totopos y Agua	Queso Cottage, Naranjas, y Agua	Paté de Garbanzos con Limón y Eneldo con Triángulos de Pita y Agua
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Cereal "Kashi Strawberry Fields", Peras, y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Mezcla de Cerezas con Mango, y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Cereal "Kashi Heart to Heart", Naranjas, y Leche
Taco de Frijol, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Vaso de Papaya con Cilantro, y Leche	Pasta Rotini en Salsa de Champiñón con Carne, Ensalada de Espinacas con Arándanos Agrios y Vinagreta de Frambuesa, Coliflor al Vapor de Limon-Pimienta, y Leche	Pasta de Pollo de Queso Gouda con Manzana, Vegetales Mélange, Peras, y Leche	Pescado con Teriyaki, Arroz Integral, Habas con Curry, Naranjas, y Leche	Estofado de Carne con Chile Rojo, Arroz con Cebollinos y Cilantro, Lechuga Romana Picada con Aderezo de Cilantro-Ranch, Peras, y Leche
Ensalada de Piña con Cítricos y Leche	Ensalada de Pollo con Cilantro y Comino con Triángulos de Pita, y Agua	Sopa de Calabaza con Picatostes de Pan Tostado y Agua	Vaso de Mango con Jengibre y Yogur y Agua	Yogur de Camote, Galletas de Canela, y Agua
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Cereal de 7 Granos con Miel, Peras, y Leche	Panecillo Ingles, Queso Crema de Frambuesa, Naranjas, y Leche	Cereal de Avena Tostado, Plátanos, y Leche	Bagel Multigrano, Queso Crema, Mezcla de Duraznos y Mango, y Leche	Cereal "Kashi Strawberry Fields", Duraznos, y Leche
Pollo BBQ, Puré de Camote con Mantequilla, Mezcla de Manzana y Durazno, Pan Multigrano, y Leche	Pavo en Salsa de Tomate con Pasta Penne, Coliflor, Zanahorias, Ensalada Mixta con Aderezo de Estragón, y Leche	Picadillo Criollo, Arroz Basmati, Zanahorias con Comino, Naranjas, y Leche	Chile Verde Vegetariano de Frijol Negro, Arroz Español, Lechuga Romana Picada, Vinagreta de Chile Verde, Vaso de Papaya, y Leche	Curry de Coco con Pollo, Arroz Integral, Chicharos con Orégano, Ensalada de Repollo y Cilantro con Aderezo de Calabaza y Ajonjolí, y Leche
Salsa de Frijol Negro y Elote con Totopos, y Agua	Yogur con Hierbas, Apio, y Agua	Crema de Elote, Panecillo Multigrano, y Agua	Tostada de Atún y Agua	Parfait de Yogur con Mora y Agua
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Cereal "Corn Chex", Peras, y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	Granola, Mezcla de Cerezas y Mango, y Leche	Panecillo Ingles, Queso Crema de Camote, Pera, y Leche	¡Felices Fiestas!
Spaghetti con Salsa de Tomate y Carne, Calabacitas con Champiñones, Ensalada Cesar, y Leche	Pollo Teriyaki Hawaiano, Arroz Basmati, Elote con Jengibre y Ajonjolí, Mezcla de Mango y Piña, y Leche	Hamburguesas de Pavo, Sopa de Tomate, Ensalada Verde con Aderezo, y Leche	Estofado de Carne con Champiñones, Brócoli al Vapor, Pan Multigrano, Manzanas, y Leche	
Paté de Garbanzos con Cilantro con Totopos de Pita y Agua	Huevo Cocido, Palitos de Zanahoria, y Agua	Yogur de Calabaza, Galletas de Canela, y Agua	Queso Cottage con Hierbas, Panecillo Multigrano, y Agua	
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Cereal "Corn Chex", Naranjas, y Leche	Bagel Multigrano, Queso Crema, Manzanas, y Leche	Cereal Kashi de 7 Granos, Plátano, y Leche	Panquecito de Trigo, Manzanas, y Leche	¡Felices Fiestas!
Carne Bulgolgi, Arroz Integral, Zanahorias con Ajonjolí, Ensalada de Piña y Cilantro, y Leche	Lasaña Vegetariana con Pasta Fusilli, Brócoli y Coliflor con Dip de Yogurt de Tomate Secos, y Leche	Gumbo de Pavo con Frijol Rojo y Arroz, Succotash de Verduras, Jambalaya de Frutas, y Leche	Bacalao Asado con Salsa de Tomate Pomodoro, Pasta con Laurel, Calabacita Asada, Naranjas, y Leche	
Salsa de Mango con Totopos y Agua	Ambrosia de Frutas Tropicales y Agua	Sopa de Camote con Panecillos Crujientes y Agua	Queso Cottage con Pasas Amarillas y Arándanos Agrios, Galletas de Canela, y Agua	

¡A COMER CAMOTES!

¡A Comer un Arco Iris!

Las frutas y los vegetales vienen en un arco iris de colores. Come una variedad de frutas y vegetales de todos los colores cada día — rojos, amarillos o anaranjados, blancos, verdes y azules o morados. El camote pertenece al grupo de color amarillo o anaranjado.

- Las frutas y vegetales de color amarillo o anaranjado ayudan a mantener sano al corazón, la vista y el sistema inmunológico. Los ejemplos incluyen los camotes, la calabaza tipo butternut, el maíz amarillo, los pimientos amarillos y anaranjados, las zanahorias, las naranjas, las toronjas, las mandarinas, los limones amarillos, las manzanas amarillas, los chabacanos y los persimos.

¿Qué es una Porción?

Una porción de camotes es una taza de camotes cortados en cubitos, alrededor de dos manojos.

Llena el Espacio

Termina las oraciones usando las siguientes palabras:

raíces nutritivos Vitamina A ñame betacaroteno

- Los camotes son altos en _____.
- El camote frecuentemente se confunde con el _____.
- Los camotes son _____.
- Los camotes son anaranjados porque contienen _____.
- Los camotes son los más _____ de todos los vegetales.

Respuestas: 1. Vitamina A, 2. ñame, 3. raíces, 4. betacaroteno, 5. nutritivos



El Laberinto Comestible



Información Nutricional

Porción: 1 taza, en cubitos (133g)

Calorías 114	Calorías de Grasa 1	% Valor Diario
Grasas 0g		0%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 73mg		3%
Carbohidratos 27g		9%
Fibra Dietética 4g		16%
Azúcar 6g		
Proteína 2g		
Vitamina A 377%	Calcio 4%	
Vitamina C 5%	Hierro 5%	

Fuente: www.nutritiondata.com



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores de igualdad de oportunidad para todos. El Programa de Cupones ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas de bajo ingreso y le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-888-328-3483. © Derechos Reservados. Departamento de Salud Pública de California, 2007.