½ cup of fruit

½ cup of vegetables

½ cup of vegetables

½ cup of fruit

CDPH
California Department of
PublicHealth

Energize Your Body with Fruits and Vegetables!

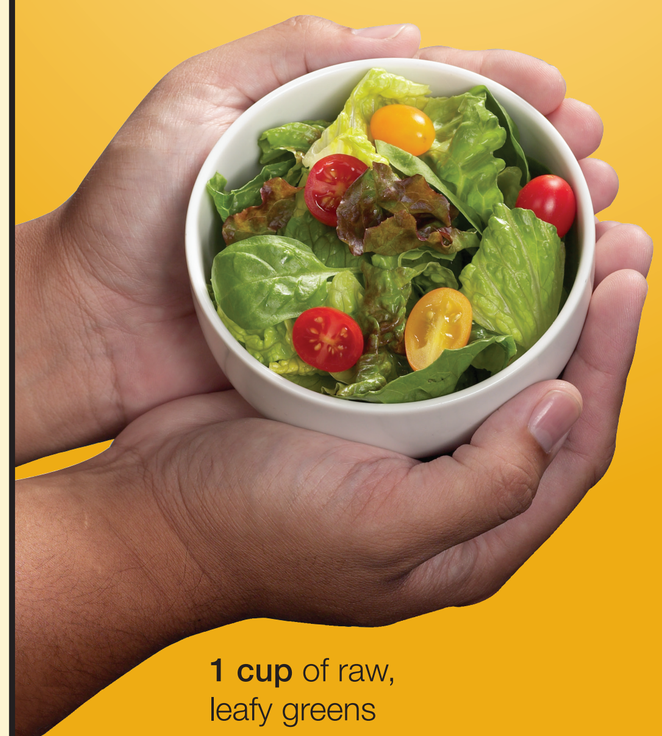
Eating the recommended amount of fruits and vegetables is all in your hands.

Want to improve your health? Eat colorful fruits and vegetables every day. Adults need 3½ to 6½ cups of fruits and vegetables every day for better health. For fresh ideas and tips on how to get more fruits and vegetables into your diet, visit www.cachampionsforchange.net.

This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.

CHAMPIONS for CHANGE™

½ cup of vegetables



1 cup of raw, leafy greens

½ cup of fruit in 100% fruit juice

½ cup of fruit

½ cup of vegetables

½ cup of vegetables

½ cup of fruit

¼ cup of dried fruit

½ taza de fruta

½ taza de verdura

½ taza de verdura

½ taza de fruta

½ taza de verdura

1 taza de verdura de hoja, cruda

CDPH
California Department of
PublicHealth

¡Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras!

El comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras está en sus manos.

¿Quiere mejorar su salud? Coma frutas y verduras coloridas todos los días. Los adultos necesitan de 3½ a 6½ tazas de frutas y verduras todos los días para mantenerse saludables. Para ideas y consejos de cómo incluir más frutas y verduras a sus alimentos, visite www.campeonesdelcambio.net.

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

CAMPEONES del CAMBIO

½ taza de fruta en jugo de fruta 100% natural

½ taza de fruta

½ taza de verdura

½ taza de verdura

½ taza de fruta

¼ taza de fruta seca

#300264/Ver. 06/15