

# 本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **四季豆**



## 攜手邁向健康與成功學習

每年加州使用FITNESSGRAM®測試學生（5，7，9等級）。此測試的目的是幫助孩子學習將持續他們一生的健康活動習慣。積極活動和健康的飲食幫助您的孩子作好準備。使用「本月收成」，您的家人可以學習如何吃水果和蔬菜，以及每天都積極活動。

## 秘訣

- 嘗試不同類型的青豆類（例如，青豆，豌豆，中國豆角）。
- 選擇明亮綠色的四季豆。確保豆子飽滿結實，沒有損壞或腐爛。
- 將四季豆放在一個有小孔的塑料袋，存放在冰箱裡長達五天。
- 烹調前先洗淨四季豆和折斷（或切割）兩端。

## 健康主意

- 混合生的四季豆做成沙拉。
- 在蒸熟四季豆上灑上檸檬汁和蒔蘿。
- 用少量油，切片杏仁煎炒冷凍四季豆子。
- 把洗淨，切好的四季豆保存在冰箱中，作為快速，健康的零食。
- 四季豆可以找到新鮮，罐裝，或冷凍的 — 所有形式的都是營養豐富！（提示：尋找低鈉罐頭品種）。

## 克里奧爾四季豆

八人份，每人一杯。

烹調時間：25分鐘

材料：

- 2 茶匙植物油
- 2 小瓣大蒜，切碎
- 1 包（16 oz）已切冷凍四季豆
- 1 杯切碎紅甜椒
- 1 杯切碎番茄
- ½ 杯切碎芹菜
- ½ 茶匙鹽
- ¼ 茶匙cayenne辣椒

1. 在大煎鍋小火熱油。
2. 把大蒜炒一分鐘。
3. 加入四季豆和甜椒，加至中火，煮五至七分鐘。
4. 拌入其餘的材料，再煮五至七分鐘。趁熱食用。

每份量營養資料：

卡路里 35，碳水化合物 6克，飲食纖維 2克，蛋白質 1克，總脂肪 1克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 0毫克，鈉 1596毫克

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2008.*

## 來運動吧！

- 計劃一些活動，以幫助您的孩子為FITNESSGRAM®作好準備，向您孩子的老師談論您可以幫助的方法。
- 晚飯後與家人玩戶外遊戲 — 例如捉迷藏或足球。
- 睡前的伸展練習，它可以幫助您的孩子放鬆。

更多意見，請訪問：  
[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

Nutrition Facts 營養成份	
Serving Size: ½ cup fresh green beans (50g) 每餐份量：半杯新鮮四季豆（50克）	
Calories 卡路里 16      Calories from Fat 脂肪熱量 0	
% Daily Value 每日食用值	
<b>Total Fat</b> 總脂肪 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 飽和脂肪 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 反式脂肪 0g	
<b>Cholesterol</b> 膽固醇 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 鈉 3mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 總碳水化合物 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	<b>6%</b>
Sugars 糖 2g	
<b>Protein</b> 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 7%	Calcium 鈣 2%
Vitamin C 維他命C 10%	Iron 鐵 3%

## 我需要多少份量？

- 半杯四季豆等於一把手的份量，大約是十條中型四季豆。
- 半杯四季豆是一個很好的維他命C和維他命K來源。
- 四季豆含纖維，纖維有助於你感覺飽足，保持你的血糖水平正常，並幫助您避免便秘。
- 良好或優異的纖維來源\* 例子：牛油果，豆類，漿果，熟蔬菜，無花果，奇異果，豌豆，大豆，全麥麵包和穀類食品。

每個人適合的蔬果份量取決於年齡、性別、及體力活動水平。每天進食各種豐富多彩的水果和蔬菜將幫助您達到目標。所有形式的蔬果都計入建議數量 — 新鮮，冷凍，罐頭，乾製，及100%純果汁。嘗試每一餐膳食和零食為您的孩子提供至少一個水果或蔬菜。

\*優異的來源提供至少20%每日價值（DV）。良好的來源提供10-19%每日價值。

### 建議每日蔬果數量\*

	兒童， 5-12歲	青少年及成人， 13歲及以上
男性	每天2½ - 5 杯	每天4½ - 6½ 杯
女性	每天2½ - 5 杯	每天3½ - 5 杯

\*如果你比較活躍，可食用每天較高的杯數。  
瀏覽 [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) 了解更多信息。