

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **莓果**



攜手邁向健康與成功學習

讓孩子嘗試新的食品可能很困難。一個新的食品，要提供多次，孩子們方願意嘗試，這都是正常的。做一個好榜樣，在孩子前面多吃水果和蔬菜。使用本月收穫的提示和食譜，以鼓勵嘗試新的食物，並找到新的家庭喜好。

秘訣

- 選擇新鮮的**藍莓**，呈飽滿和純深藍色。冷藏可達兩個星期之久。
- 選擇新鮮的**山莓**，其有鮮亮及均勻的顏色。冷藏可達三天之久。
- 選擇新鮮的**黑莓**，其乾燥而有光澤，沒有任何綠色或紅色。冷藏可達三天之久。
- 莓果進食前要清洗乾淨。
- 選購當造的新鮮莓果，售價便宜。

健康伺餐概念

- 把莓果添加到您的玉米薄片裡，補充纖維，加添風味。
- 搗碎莓果，做您自己的果醬。
- 薄煎餅上加進新鮮藍莓或黑莓。
- 把您最喜愛的莓果跟低脂酸奶混和，成為美味小吃。
- 把山莓加進菠菜沙拉。
- 冰箱中保存一袋混合莓果，可打成沙冰(smoothies)。

蜂蜜生薑水果沙拉

六人份。每人1杯
烹調時間：30分鐘

材料：

- 1 個大芒果，去皮，切丁
- 1 杯新鮮藍莓
- 1 個小香蕉，去皮，切片
- 1 杯草莓，切片
- 1 杯綠色無籽葡萄
- 1 杯油桃，切片
- 1 杯奇異果，去皮，切片

蜂蜜生薑醬：

- 1/3 杯100%橙汁
- 2 湯匙檸檬汁
- 1 湯匙蜂蜜*
- 1/8 茶匙磨碎肉荳蔻(ground nutmeg)
- 1/8 茶匙磨碎生薑

1. 在一個大碗裡，混合上述水果。
2. 在一個小碗裡，混合所有醬汁及材料。
3. 把蜂蜜生薑醬倒入水果中並混和。
4. 冷藏至少20分鐘。凍食。

*不要把蜂蜜給一歲以下的兒童。

每份量營養資料：

卡路里 124, 碳水化合物 32克, 飲食纖維 4克, 蛋白質 2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 4毫克

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2009.

Recipe courtesy of BOND of Color.

來運動吧！

騎自行車是一個走向積極和健康的極佳方式，它也有助於降低交通及空氣對環境的污染。

- **在家裡**：利用您的自行車當跑腿。
- **在工作時**：在五月的自行車上班日，邀請同事騎自行車。
- **與家人一起時**：晚飯後騎自行車到公園玩捉迷藏遊戲。

更多資訊，可參閱：

www.bikeleague.org/programs/bikemonth

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup blueberries (74g)
每餐份量: 1/2杯藍莓(74克)

Calories 卡路里 42 Calories from Fat 脂肪熱量 0

% Daily Value 每日食用值	
Total Fat 總脂肪 0g	0%
Saturated Fat 飽和脂肪 0g	0%
Trans Fat 反式脂肪 0g	
Cholesterol 膽固醇 0mg	0%
Sodium 鈉 1mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 11g	4%
Dietary Fiber 飲食纖維 2g	7%
Sugars 糖 7g	
Protein 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 1%	Calcium 鈣 0%
Vitamin C 維他命C 12%	Iron 鐵 1%

我需要多少份量？

- 1/2杯莓果約等於一把手的份量。
- 1/2杯莓果（藍莓，草莓，黑莓，山莓）是一個很好的維他命C和纖維來源。
- 莓果含有豐富來自植物的植物化合物(phytochemicals)，可以幫助您保持健康。

你所需的蔬果份量取決於你的年齡、性別、及體能活動量。一切形式的水果和蔬菜都計算入您日常的需要 - 新鮮、冷凍、罐頭、乾果、及100%果汁！依據下面的圖表查明你需要多少。

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

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

什麼是時令的？

在加州，春末和夏季是黑莓，藍莓，山莓的當造季節。冷凍莓果全年供應。參觀當地的農夫市場，詢問您所在地區的莓果當造季節。

嘗試其他含豐富植物化合物的來源：甜菜，櫻桃，李子，紅色或紫色捲心菜，紅色或紫色葡萄，及全穀物類。