

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **蘋果**



攜手邁向健康與成功學習

健康飲食可以幫助您的孩子在學校取得成功。吃了建議份量的水果和蔬菜可以幫助孩子們在學校做的更好。探索，品味，並了解有關多吃蔬果，以及每天都積極活動。

來運動吧！

- “步行上學”週在十月的第一個星期舉行，把您的孩子加入“步行上學”週活動。參觀 www.cawalktoschool.com 獲取更多信息。
- 如果走路學不可能，可考慮其他安全的地方 — 到公園，購物商場，或家居周圍走走。
- 晚飯後舉家散步。

更多的體力活動主意，請參觀：
www.kidnetic.com

健康主意

- 把100%蘋果汁放在冰格或紙杯中加上冰棒棍冷凍，作為小吃或甜點。
- 使用不加糖的蘋果醬，去製作低脂肪烘焙食品。用等量的蘋果醬加上食譜要求三分之一的油，取代烘烤用的起酥油或油。

對於更多的主意，請參觀：

www.cachampionsforchange.net

金槍魚蘋果沙拉

四人份，每人一杯。

預備時間：15分鐘

材料：

- 2 罐 (6 oz) 水裝金槍魚罐頭，排乾水份
- 2 湯匙切碎紅洋蔥
- 1 個中型蘋果，去芯和切碎
- ¼ 杯切碎芹菜
- ¼ 杯金葡萄乾
- 3 湯匙脫脂意大利醬
- 2 杯沙拉蔬菜
- 2 個中型全麥皮塔 (pita)

1. 在一個小碗裡，混和金槍魚，洋蔥，蘋果，芹菜，葡萄乾，和兩湯匙意大利醬。
2. 在另一個碗裡，用剩餘的醬拌和沙拉蔬菜。
3. 把皮塔切半，成為四個皮塔口袋。
4. 把等量的金槍魚和沙拉蔬菜小心填滿皮塔口袋。即可食用。

每份量營養資料：

卡路里 216，碳水化合物 27克，飲食纖維 4克，蛋白質 25克，總脂肪 2克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 26毫克，鈉 544毫克

Adapted from: *Everyday Healthy Meals*,
Network for a Healthy California, 2007.

秘訣

- 尋找堅實的蘋果，沒有瘀傷或軟塊。
- 室溫下存儲蘋果可長達一星期。或者，冷藏蘋果可長達三個月。不要把蘋果放在密閉的袋中冷藏。
- 防止蘋果變褐色，進食前才準備新鮮蘋果。或者，把100%蘋果汁倒入新鮮切片蘋果中。

Nutrition Facts 營養成份	
Serving Size: ½ cup apples, sliced (55g) 每餐份量: 半杯蘋果, 切片 (55克)	
Calories 卡路里 28 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 8g	3%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	5%
Sugars 糖 6g	
Protein 蛋白質 0g	
Vitamin A 維他命A 1%	Calcium 鈣 0%
Vitamin C 維他命C 4%	Iron 鐵 0%

我需要多少份量？

- 半杯切成薄片的蘋果等於一把手的份量，大既是半個小蘋果的大小。
- 半杯切片蘋果是一個纖維的來源。
- 纖維幫助您有飽足感覺，保持您的血糖水平正常，並有助於避免便秘。纖維只存在於植物性食物中。
- 水果和蔬菜是整體健康，均衡飲食的重要組成部分。參觀 www.mypyramid.gov 了解其他食物類別。
- 與孩子討論您最喜歡什麼水果或蔬菜，為什麼您喜歡這些蔬果，以及您最喜歡吃的方法。

你所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及每天的活動量。依據下面的圖表，了解您和您的家人需要多少杯。

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 了解更多信息。