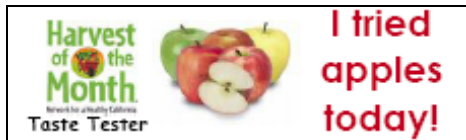


甚麼是每月蔬果精選計劃?

- 每個月，學生均有機會品嚐由每月蔬果精選計劃所預備的美味生果或蔬菜。你會發現子女在回家時身上貼有以下貼紙：



- 教師會在教授數學、科學、藝術、閱讀及歷史等課堂時講解這項每月蔬果精選計劃。
- 每個月，你會收到每月蔬果精選計劃家長通訊一份。請你與家人一起細讀通訊內的資訊和食譜。同時，你們可以學習一些既有趣又可保持體力活動的方法。

請在你的購物清單內加入每月蔬果精選計劃所提議的生果或蔬菜!

請為子女預備切好的生果或蔬菜，以作為小食及慶祝活動之食物!

我們鼓勵學生多進食各種顏色鮮艷的生果或蔬菜!

甚麼是營養統籌員?

每間學校均設有營養統籌員，他們的工作是為學生及家庭策劃和推行各類不同健康活動。你子女的學校是三藩市聯合校區內二十間參與這項營養計劃的學校之一。你可以透過參加以下活動而成為我們的一分子：

- 出席家庭健康夜
- 參加家長工作坊
- 帶領一班學生到農夫市場參觀

請向你子女的老師或學校的營養統籌員查詢更多資訊!

2009 - 2010年 每月蔬果精選計劃年曆表	
月份	水果/蔬菜
九月	蘋果
十月	根莖類食品
十一月	蔬菜(煮熟)
十二月	豆乾
一月	西柚
二月	甜菜根
三月	蔬菜(沙律)
四月	士多啤梨
五月	青瓜
六月	粟米

早晨蔬果全餐

#份量：足夠4人食用

材料：

- 1/4 杯橙汁
- 1 個蘋果
- 1 個橙
- 1 條香蕉



製法：

- 把橙汁倒入碗中。
- 把蘋果洗淨和弄乾，然後去核並切成小塊。把蘋果浸在橙汁內，以防肉身變成褐色。
- 把橙去皮後開邊，再把橙肉切成小塊。
- 把香蕉去皮，然後切成圓圈小塊。
- 將所有材料放入碗中與橙汁一起拌勻，然後冷藏或即時食用。

營養資料(每食用份量)：卡路里70，碳水化合物 17克，食物纖維2克，蛋白質1克
食譜資料來源：補充營養援助計劃-教育(SNAP-Ed)