



暑假期間保持身體健美

暑假快要來臨！你和子女可趁此良機，將今年收到的營養資訊加以應用。暑假期間，有大量美味新鮮的季節性蔬果陸續登場，包括櫻桃、草莓、杏、李子、蜜桃李、桃子、瓜、玉米、青豆、番茄、紅椒及青椒等等。當你為最喜歡的食譜、餐膳及零食準備食材時，請考慮前往市內的農夫市場，購買本地出產的有機農產品。暑假期間，農夫市場的營業時間如下：

農夫市場	二	三	四	五	六	日
Alemany * Alemany 大道 100 號					6am - 5pm	
Bayview 三街夾Galvez街 (從5月21日開始擺賣) 季節性：5月尾 - 12月中旬					9:30am - 1:30pm	
Cannery* Del Monte 廣場 (Jefferson 街夾 Leavenworth 街)				9am - 2pm	9am - 2pm	
Ferry Plaza Embarcadero (位於 Market 街的街頭) 全年性：星期二至六 五月 - 11月：星期四晚上	10am - 2pm		4pm - 8pm		8am - 2pm	
Fillmore Street Fillmore 街夾 Eddy 街 4月30日 - 11月19日					8:30am - 1pm	
Heart of the City * Market 街，7街夾8街之間		7am - 5:30pm				7am - 5pm
Kaiser Hospital 基利大道 2425 號 6月1日 - 11月23日		10am - 2pm				
Noe Valley* 24街 (Sanchez 街和 Vicksburg 街之間)					8am - 12pm	

* = 全年性



營養及身體活動貼士

最好考慮與家人每天多做一項活動以強身健體。建議如下：

- o 每天多吃一份水果。
- o 叫子女選吃一種新的蔬菜。與子女一起學習如何炮製食物或上菜。請享受其中樂趣！
- o 多步行、多活動、多跳舞！
- o 以水、純果汁或菜汁代替汽水。
- o 播放自己最喜歡的音樂，及與子女一起清潔家居。
- o 和子女一起炮製蔬菜沙律。
- o 與其將糖果當零食，不如以¼杯的水果乾和¼杯的堅果或種子代替。
- o 步行去住家附近的圖書館，並且選讀與健康飲食及身體活動有關的書籍。

芒果

- ◆ 品種繁多，超過千種。
- ◆ 含豐富的維他命A及C。
- ◆ 選購芒果時，挑選豐滿且堅實，並在成熟時變稍為軟熟的果體。芒果的大小與顏色因品種而異，並不表明芒果的質量或甜度。芒果成熟時，果皮帶有黑斑，這現象屬正常。
- ◆ 將未熟的芒果儲存在室溫下。成熟後，可置於冰箱至一個星期。切片的芒果應用保鮮紙包住放在冰箱。



熟芒果雪條

材料：

- 半杯低脂牛奶或乳酪
- 3/4 杯水
- 1/4 杯濃縮果汁
- 2 杯碎芒果

做法：將芒果放入攪拌機打至軟滑，加入牛奶或乳酪、水、濃縮果汁，再將材料倒入冰格或紙杯，並插入湯匙或木條，後放入冰箱約六小時雪硬。由盛器取出，即可享用。材料可製成七條四安士的雪條。



學校健康計劃部及營養教育計劃祝大家有個愉快、健康的暑假！

