



March is National Nutrition Month!



- **Have your kids write out a special menu for dinner!** In honor of National Nutrition Month plan a delicious family meal.
- **Be creative!** Ask your children to help you create a dish that includes cabbage, the Harvest of the Month item, and other winter veggies.
- **Try a new recipe!** Use on-line resources listed below.
- **Shop together at a Farmers' Market!** Seasonal produce is typically fresher and less expensive at a Farmers' Market.
- For a list of San Francisco Farmers' Markets check out- www.healthiersf.org/nutrition. Click on: 1.Take Action Tab
2.Teach Students/Plan a fieldtrip link

Need a New Healthy Recipe?

- ❖ Check out recipes in the monthly Harvest of the Month Newsletter
- ❖ <http://recipefinder.nal.usda.gov>
- ❖ www.mayoclinic.com/healthyrecipes/recipeindex

Turn the page and read about the March Harvest of the Month: Cabbage...

¡Marzo es el Mes Nacional de Nutrición!



- **¡Haga que sus hijos escriban un menú especial para la cena!** Planee una cena familiar deliciosa en honor al Mes Nacional de Nutrición.
- **¡Sea creativo!** Pídale a su hijo que le ayude a crear un platillo que incluya col, la cosecha del mes, y otras verduras de invierno.
- **¡Pruebe una nueva receta!** Utilice los portales de internet que se mencionan a continuación como recursos.
- **¡Vayan de compras juntos al Mercado de Productos Agrícola!** Por lo general los productos de la temporada son más frescos y menos costosos en dichos mercados.
- Para obtener una lista de los Mercados de Productos Agrícola en San Francisco visite el portal de internet- www.healthiersf.org/nutrition. Haga clic en los vínculos:
1."Take Action Tab"
2."Teach Students/Plan a fieldtrip"

¿Necesita una receta saludable nueva?

- ❖ Esté al tanto de las recetas en el Boletín Informativo Mensual sobre la Cosecha del Mes
- ❖ <http://recipefinder.nal.usda.gov>
- ❖ www.mayoclinic.com/healthyrecipes/recipeindex

Al reverso de la hoja usted podrá leer sobre la cosecha del mes: Col...

三月是全國營養月!



- 安排子女準備一頓晚餐之菜單，以迎接全國營養月的來臨。好好預備美味佳餚。
- **加點創意!** 叫子女協助你煮調一道以捲心菜及其他冬季時令蔬菜為材料的菜式。捲心菜是每月精選蔬果的一項選擇
- **嘗試新的食譜!** 參考下面一些網上資源。
- **跟子女一起到農夫市場選購材料!** 農夫市場內的時令農產通常較新鮮，也較便宜。
- 三藩市各農夫市場資料可參閱此網站：www.healthiersf.org/nutrition 按：1.Take Action (立即行動)鍵
2.Teach Students(教育學生) /Plan a fieldtrip(組織參觀)連結

需要新的健康食譜嗎?

- ❖ 請參考每月精選蔬果通訊內的食譜。
- ❖ <http://recipefinder.nal.usda.gov>
- ❖ www.mayoclinic.com/healthyrecipes/recipeindex

請翻閱背頁，認識更多三月精選蔬菜：捲心菜...

