



營養資訊



第 7 卷第 3 期 2009 年冬末

營養教育項目



二月是三藩市聯合校區的認識體育活動月!

用每天做運動的方式來慶祝情人節，藉此強身健體，提神強心。

助家人勤做運動的建議:

1. 做個好榜樣!

積極運動，並鼓勵家人參與，讓大家一同享受當中的樂趣。與兒童或寵物一起玩耍、散步或玩接球。

2. 定出常規。

每天撥出時間做運動，例如步行、慢跑、跳舞、騎車或游泳。成年人需一週運動多次，每次至少30分鐘，而兒童則需每天（或一週多天）運動，每次60分鐘。

3. 舉辦運動派對

下次過生日，不妨舉辦一個以運動為主題的派對，例如後院奧林匹克運動會或接力賽，或者玩保齡球、做體操或跳舞。

4. 活動筋骨!

利用看電視播放廣告空擋，起身運動。講電話時不要一直坐著，做些舉重動作或到處走動。記住要限制看電視、玩電子遊戲機和打電腦的時間。

5. 送禮。

用禮物（例如活動性遊戲或運動器材）來鼓勵子女做體育活動。



增進健康的步驟

達到和維持健康的體重對一個人的整體健康和福祉很重要。如果你是過於肥胖，那麼患高血壓、乙型糖尿病、中風、癌症等疾病的風險就越大。



本資料由美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃透過 California Department of Public Health's Network for a Healthy California 提供。糧食券計劃為低收入人士提供營養方面的援助，例如購買有益健康的營養食品。有關詳情，請致電 415-558-4186查詢。

三藩市聯合校區的學生有多健康?

三藩市聯合校區的 5、7 及 9 年級學生每年都接受體能測試，測量心肺耐力、柔軟度和肌力，以確定他們的體重是否符合健康水平。2007 – 2008 學年的體能測試結果見下：

體能測試 (FITNESSGRAM)	5 年級	7 年級	9 年級
擁有健康體能的學生比例	61.4%	62.7%	60.1%
擁有健康體重的學生比例	72%	74.6%	75.3%

根據加州規定，學生必須接受體能測試。有關詳情，請上網瀏覽 www.healthiersf.org 或 <http://data1.cde.ca.gov/dataquest>。

情人節誘人甜點!

Fudgy 水果

做四份
(每份半只香蕉，加兩只士多啤梨)

材料:

- 2 湯匙中等甜度的朱古力粒
- 2 只大香蕉去皮切成四段
- 8 只大士多啤梨
- ¼ 杯切碎了的無鹽花生



做法:

1. 用小型的微波爐專用碗裝朱古力粒，放入微波爐高溫加熱 10 秒，然後攪拌使融化，約需 30 秒。
2. 將水果放入小盤，蓋上蠟紙。用湯匙將融化的朱古力淋在水果上面。
3. 將切碎的花生灑在水果上面。
4. 將水果蓋好，放入冰箱置放 10 分鐘或直至朱古力變硬。趁冷吃。

每天健康飲食，2007 年版

每份營養資訊:

卡路里: 151 克、碳水化合物: 24 克、膳食纖維: 4 克、蛋白質: 3 克、脂肪總和: 6 克、飽和脂肪: 2 克、反式脂肪: 0 克、膽固醇: 0 毫克、鈉: 2 毫克