

2013 年 2 月

營養教育計劃



有益心臟健康的情人節食品及活動！





祝大家情人節快樂！


二月是美國心臟月、體能活動月及情人節的月份，活動繽紛有趣，為大眾所喜愛。以下一些貼士，希望能提供大家一些靈感，在這個月吃得美味健康而有營養。


以吃新鮮美味蔬果的方式來慶祝情人節


今年情人節，請一改給孩子帶糖果參加班派對的習慣，轉而讓孩子攜帶有益心臟健康的小吃與同學共慶祝：

 **友誼水果沙拉：**將血橙、紅肉及粉紅肉柚子去皮部份、紅葡萄、紅蘋果片、草莓、石榴、小紅莓乾及其他紅肉水果混和，然後輕輕攪拌；

 **友誼蔬菜盤：**將生菜心、紅辣椒片、蘿蔔、洋薊心、棕櫚心、甜菜和番茄混和，然後輕輕攪拌；

 **情人節串燒：**用牙籤或烤肉叉子把紅肉水果或帶有脫脂牛奶馬蘇里拉奶酪粒的菜葉交替地串起來；

 **情人節有益食品：**在全麥玉米餅塗上低脂奶酪，飾以小紅莓乾、葡萄乾、椰子乾及草莓。

 **粉紅色情人節香甜混合飲料：**在塞爾特礦泉水加入一些小紅莓汁和冷凍山莓，加以攪勻。

粉紅色派對沙拉

份數：6

配料：

- 4 個馬鈴薯 – 洗淨，切成兩半
- 3 杯甜菜 – 煮熟，去皮，切細
- 1 杯青豆 – 新鮮或冷凍皆可
- 3 隻煮熟雞蛋
- 1 個蘋果
- 1 茶匙檸檬汁
- 2 湯匙橄欖油
- 3 湯匙醋
- 1 湯匙糖



做法：


1. 將兩杯水倒進一個大鍋，再放入馬鈴薯，用蓋蓋好，以中火煮 20 分鐘左右，直至馬鈴薯變軟為止。
2. 冷卻後，把馬鈴薯切成小塊，放進一個大碗裡。
3. 加入甜菜，與馬鈴薯混和。
4. 留下 1/4 杯青豆作配菜，其餘的放進碗裡去。
5. 留下一隻蛋作配料，將兩隻蛋切碎，放進碗裡去。
6. 蘋果去皮除核後，切成小塊，放進一個小碗裡，然後灑上檸檬汁，即可放進沙拉裡。
7. 放進醋、橄欖油及糖。
8. 調勻冷卻後，即可服用。


每份營養資訊：


卡路里 140，碳水化合物 22 克，
食物纖維 6 克，蛋白質 5 克

食譜來源：補充營養援助計劃 - 教育 (SNAP-Ed)

與家人做些有益心臟健康的體能活動去共渡佳節！

 在屋裡播放音樂和起舞；

 在院子裡或附近走走；

 吸塵打掃房子或清潔窗戶。