

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **乾果**



攜手邁向健康與成功學習

進食水果和蔬菜可以幫助您的孩子成長，健康，並在學校裡有好表現。對您孩子的健康作出承諾，在餐飲和小吃中添加各種豐富多彩的水果和蔬菜，鼓勵您的孩子每天獲得至少六十分鐘的體力活動。「本月收成」可以給你主意，以幫助你的家人健康和積極。

秘訣

- 乾果全年皆有供應。
- 選購一些大批量裝的乾果。
- 乾果本身已帶甜，可挑選一些不加糖的。
- 乾果儲存於封密的容器內，可保持新鮮。乾果適合存放於乾爽的地方，如櫥櫃或冰箱。
- 乾果切碎前先冷凍。冷凍後的乾果黏性較少，易於切碎。

健康主意

- 讓孩子嘗試各種乾果如紅棗，無花果，李子，蘋果，讓他們找到自己的喜好。
- 把乾果放進低脂酸奶作早餐，小吃，或甜點。
- 常備小盒或小袋乾果作為您的便捷隨身小吃。
- 加入切碎的紅棗和無花果到沙拉中。
- 將乾果作甜點。

熱帶水果和堅果混合小吃

五人份，每人 $\frac{3}{4}$ 杯。

總時間：25分鐘

材料：

- 1 湯匙牛油
- $\frac{1}{4}$ 杯蜂蜜*
- 1 茶匙杏仁或椰子提取物
- 1 茶匙肉桂粉
- 2 杯舊式燕麥
不粘鍋烹調噴霧
- $\frac{1}{2}$ 杯切片杏仁
- $\frac{3}{4}$ 杯熱帶乾果片
- $\frac{1}{2}$ 杯香蕉片
- $\frac{1}{4}$ 杯葡萄乾

1. 烤箱預熱至350度。
2. 在中平底鍋中融化牛油，添加蜂蜜，提取物和肉桂粉，攪勻，拌入燕麥。
3. 倒在噴上不粘鍋烹調噴霧的烤盤上，將燕麥等混合物弄成1英寸的厚層。
4. 烘烤10分鐘，攪拌一次，拌入杏仁，多烤5到10分鐘。
5. 從烤箱中取出，並添加乾果，待完全冷卻，即可食用。

*不要把蜂蜜給一歲以下的兒童。

每份量營養資料：

卡路里 384, 碳水化合物 62克, 飲食纖維 7克, 蛋白質 9克, 總脂肪 13克, 飽和脂肪 4克, 反式脂肪 0克, 膽固醇 6毫克, 鈉 67毫克

Adapted from: Network for a Healthy California, 2007.

來運動吧！

- 要求您的孩子幫助做家務，可讓他們運動一下。
- 製作一個日曆和計劃，讓您的家人每天至少有一個活動。

更多意見，請訪問：

www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: $\frac{1}{4}$ cup dried plums (44g)

每餐份量： $\frac{1}{4}$ 杯李子乾 (44克)

Calories 卡路里 104 Calories from Fat 脂肪熱量 1

% Daily Value 每日食用值	
Total Fat 總脂肪 0g	0%
Saturated Fat 飽和脂肪 0g	0%
Trans Fat 反式脂肪 0g	
Cholesterol 膽固醇 0mg	0%
Sodium 鈉 1mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 28g	9%
Dietary Fiber 飲食纖維 3g	12%
Sugars 糖 17g	
Protein 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 7%	Calcium 鈣 2%
Vitamin C 維他命C 1%	Iron 鐵 2%

我需要多少份量？

- $\frac{1}{4}$ 杯李子乾，切碎棗子乾，或無花果乾是一個良好的纖維來源。
- $\frac{1}{4}$ 杯大部分乾果是一個鉀的來源。
- 鉀是一種礦物質，可以幫助你的大腦告訴你的肌肉何時移動。
- 鉀也有助於保持健康的血壓。
- 其他鉀的優異和良好來源*是牛油果，豆類，奇異果，木瓜，菠菜，瑞士甜菜，冬南瓜。

您家裡每個人適合的蔬果份量取決於年齡、性別、及體力活動水平。依據下面的圖表，找出您家裡每個人的健康所需。做一個方法列表，您可以在您的家人的膳食和零食中添加更多的水果和蔬菜，幫助他們達到每人的目標。

*優異的來源提供至少20%每日價值 (DV)。良好的來源提供10-19%每日價值。

建議每日蔬果數量*

	兒童, 5-12歲	青少年及成人, 13歲及以上
男性	每天2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	每天4 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯
女性	每天2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	每天3 $\frac{1}{2}$ - 5 杯

*如果你比較活躍，可食用每天較高的杯數。瀏覽 www.mypyramid.gov 了解更多信息。