

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **沙拉蔬菜**



攜手邁向健康與成功學習

有健康飲食和有定期體力活動的學生經常在課堂上做的更好。享受加州富饒的蔬果和戶外活動。使用「本月收成」，您的家人可以探索，品味，並學習如何吃水果和蔬菜，並且每天鍛煉身體。

秘訣

- 選擇生菜頭是堅實，葉子是深綠色的生菜。
- 用微濕紙巾包裹沙拉蔬菜，放置在一個有洞透氣的塑料袋中，存放在冰箱裡長達一個星期。
- 用冷水沖洗生菜，食用前輕拍葉子。

健康主意

- 嘗試不同種類的沙拉蔬菜，找出哪些是您孩子喜歡的。
- 把沙拉蔬菜如羅曼，綠葉，和紅葉生菜，添加到三明治裡。
- 向您的孩子提出創造自己的沙拉，讓孩子們挑選他們想用的蔬菜和配料。
- 加進蘿蔔條，切絲紫捲心菜，甚至水果（如橙子，蘋果，葡萄乾），為沙拉添加顏色。
- 詢問您當地市場的生產經理關於食譜秘訣，使用或製作低脂沙拉醬。

仙人掌沙拉

四人份，每人一杯半。

準備時間：15分鐘

材料：

- 4 杯切碎綠捲心菜
- 2 片新鮮仙人掌葉（約1杯量），清洗和切碎
- 4 片薄白洋蔥片
- 4 個蘿蔔，切成薄片
- 1 個大番茄，切碎
- 1 個serrano辣椒，去籽和切碎
- 2 湯匙蘋果醋
- 1 茶匙油
- 1 茶匙糖

1. 在中碗裡，混合捲心菜，仙人掌，洋蔥，蘿蔔，番茄，辣椒。分別放置於4個盤子。
2. 在小碗裡，把醋，油和糖一起攪拌。混進每盤沙拉。即可食用。

每份量營養資料：

卡路里 48，碳水化合物 9克，飲食纖維 3克，蛋白質 2克，總脂肪 1克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 0毫克，鈉 20毫克

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love*, Network for a Healthy California, 2008.

來運動吧！

- 您是一個榜樣。重要的是，您的孩子看到您是積極的。
- 早上或傍晚慢跑，讓孩子坐腳踏車伴在您旁。
- 與您的家人玩您最喜愛的一種戶外童年遊戲。

更多意見，請訪問：www.letsmove.gov

Nutrition Facts 營養成份	
Serving Size: 1 cup green leaf lettuce, shredded (36g) 每餐份量：一杯綠葉生菜，切絲（36克）	
Calories 卡路里 5	Calories from Fat 脂肪熱量 0
% 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 10mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 1g	0%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	2%
Sugars 糖 0g	
Protein 蛋白質 0g	
Vitamin A 維他命A 53%	Calcium 鈣 1%
Vitamin C 維他命C 11%	Iron 鐵 2%

我需要多少份量？

- 一杯沙拉蔬菜約等於兩把手的份量。
- 一杯沙拉蔬菜（牛油生菜，綠葉生菜，紅生菜葉，羅曼生菜，捲心生菜）是一個優異的維他命K來源*。
- 大多數品種的沙拉蔬菜也是一個良好的維生素A和葉酸來源*。
- 維他命K有助於防止因割傷和擦傷的流血過多。它還可以與鈣一起，以幫助建立強健骨骼。

你所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及體能活動水平。每餐添加各種豐富多彩的水果和蔬菜到您的盤子——紅色，黃/橙，藍/紫，綠色，白/褐/棕色，這將有助於您達到您的日常目標。

*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2½ - 5 杯	每天4½ - 6½ 杯
女性	每天2½ - 5 杯	每天3½ - 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。

你知道嗎？

深色生菜葉子比淺色葉子有更多的營養成分。