

ПЛОДЫ МЕСЯЦА

февраль

February

Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Делайте больше - смотрите меньше. Исследования показали, что студенты, у которых ограниченное время смотреть на экран (телевизионный или компьютерный) приобретают лучшие результаты в школьных тестах. Помогите своему ребёнку лучше учиться - примите на себя обязательство ограничить время вашей семьи перед экраном и стать более активными. **Плоды Месяца** могут помочь вашей семье найти новые пути для использования больше фруктов и овощей и для ежедневной физической активности.

Для месяца февраля выбрана

капуста

Помогите своим детям питаться полезно

- Подавайте зелёные фрукты и овощи для сохранения здоровья глаз.
- Приготовляйте разноцветный «coleslaw» из белой, красной и китайской капусты.
- Варенную в воде или на пару капусту используйте в супах, тушеных блюдах и запеканках.
- Для перекуски предлагайте детям сырые, хрустящие овощи и фрукты.
- Для недорогих фруктов и овощей ходите на базар.

Для других идей обращайтесь:
www.cspinet.org/healthysnacks

Какое количество мне нужно?

Одна порция капусты, это один стакан нарезанных листьев капусты (приблизительно две горсти с вершухой). После варки

получается пол стакана. Нужно для здоровья количество будет достигнуто, если будете есть разные и разноцветные фрукты и овощи ежедневно.

РАГУ ИЗ КАПУСТЫ

Ингредиенты (5 порций, каждая 1 стакан):
1 небольшая луковица
4 средних картофеля, очищенных и нарезанных
1 1/2 стакана куриного бульона с пониженным колич. соли
2 стакана белой капусты, нашинкованной
1 стакан тёртого сыра, обезжиренного
1 стол. ложка растительного масла
1/4 стакана нарублен. орехов

1. Согрейте масло в большой сковороде. Поджарьте в нем лук до приобретения золотого цвета.
2. Вложите картошку и бульон. Закройте крышкой и медленно кипятите почти до готовности.
3. Добавьте капусту и медленно кипятите 5 минут.
4. Посыпьте сыром и орехами.
5. Подождите, пока сыр не растопится. Подавайте в горячем виде.

Из: Food Stamp Nutrition Connection
<http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Порция - 1 стакан кудрявой капусты, нарезанной (70 г)
1 порция содержит:
калорий 19 калорий из жира 1

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	0%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	
холестерол 0 мг	0%
натрий 20 мг	1%
углеводы в целом 4 г	1%
волокно 2 г	9%
сахары 2 г	
белки 1 г	
витамин А 14%	кальций 2%
витамин С 36%	железо 2%

Источник: www.nutritiondata.com

Советы касающиеся капусты

- Выбирайте кочан твёрдый, тяжелый, листья которого крепко прилегают один к другому.
- Нарезанную капусту или кочан держите в закрытом пластмассовом кульке в холодильнике. Используйте в течение недели.
- Перед тем как готовить, кочан надо хорошо обмыть и удалить внешние, твёрдые листья. Разрезать пополам и удалить твёрдую серединку.

Давайте, займёмся физкультурой!

- Укоротите время для экрана и продолжите время для физической активности. Это подготовит вашего ребёнка для весенних тестов по физкультуре.
- Создайте для своей семьи календарь активности. Составляйте его вместе. (Можно воспользоваться компьютером: www.bam.gov.)
- В календарь включите активности, которые происходят и на дворе и внутри (на пример танец, ходьба/бег, футбол).
- Когда захотите смотреть телевизор, поищите образовательные программы, которые могут помочь ребёнку в школе. (Американская Академия Педиатров рекомендует не больше 2 часов образовательной программы в день.)

Для других идей физической активности смотрите:
www.verbnow.com

Рекомендованное количество фруктов и овощей в день:

дети
5 - 12 2 1/2 стакана

подростки
13 - 18 3 1/2 - 6 1/2 стак.

взрослые 3 1/2 - 6 1/2 стак.