本月收成

Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **甜瓜**

攜手邁向健康與成功學習

加州農夫市場以低廉的價格提供了各種豐富多彩的新鮮水果和蔬菜。每天進食水果和蔬菜，可以給您的家人需要的營養，令他們強壯成長，建立健康的身體和心靈。「本月收成」可以幫助您的家人學習如何每天吃的健康及鍛煉身體。

秘訣

- 選擇有香甜味道，莖柄有軟凹痕的哈蜜瓜。重身較佳。
- 選擇較重的密瓜、香瓜和西瓜。輕敲外皮時會有空洞的聲音。
- 避免乾枯、刺穿、或外皮破裂的甜瓜。
- 存儲整個成熟甜瓜在櫃檯上或在冰箱可長達兩天。
- 冷藏已切甜瓜在密封容器中，三天之內食用。

健康主意

- 以切片甜瓜作爲零食或膳食的配菜。
- 把切片或切碎甜瓜伴以低脂酸奶或奶酪。
- 用勺子把甜瓜挖出甜瓜球。
- 把甜瓜球放入冰箱，成爲熱天消暑小食。
- 混合低脂酸奶，切碎甜瓜，冷凍草莓，和香蕉。倒入杯子飲用。

墨西哥西瓜辣醬

八人份，每人半杯。

預備時間：15分鐘

材料：

3 杯去籽切碎西瓜
½ 中等洋蔥，切碎
½ 紅甜椒，切碎
1 湯匙去籽切碎jalapeno辣椒
2 湯匙切碎新鮮cilantro香菜
2 湯匙青檸汁
1 茶匙植物油

1. 在一個中型碗裡，混合所有材料。
2. 即可食用，或封蓋冷藏最長1小時，讓味道混合。

每份量營養資料：
卡路里 28，碳水化合物 6克，飲食纖維 1克，蛋白質 1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 2毫克

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California*, 2008.

來運動吧！

- 步行，滑冰，或騎脚踏車到當地農夫市場，自備購物袋以攜帶雜貨。
- 暢泳 — 參觀當地社區游泳池，及暢泳。
- 慎防陽光，戶外時要擦防曬油及戴帽子。
- 在溫熱的日子喝大量的水以保持水分。

更多主意，請參觀：
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: ½ cup cantaloupe, cubed (80g)
每餐份量：半杯哈密瓜，切塊（80克）

Calories 卡路里 27 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 13mg	**1%**
Total Carbohydrate 總碳水化合物 7g	**2%**
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	**3%**
Sugars 糖 6g	
Protein 蛋白質 1g	

Vitamin A 維他命A	54%	Calcium 鈣	1%
Vitamin C 維他命C	49%	Iron 鐵	1%

我需要多少份量？

- 半杯哈密瓜，卡薩巴香瓜，或蜜瓜提供了一個優異的維他命C來源*。
- 半杯哈密瓜也提供了一個良好的維他命A來源*。
- 甜瓜是一個良好的類胡蘿蔔素來源*，類胡蘿蔔素是抗氧化劑，可防止會損傷細胞的自由基，降低一些疾病的風險，保持您的身體安全。
- 其他良好的類胡蘿蔔素來源是杏子，胡蘿蔔，甘藍，豌豆，粉紅柚子，南瓜，菠菜，番茄。

每個人需要的蔬果份量取決於年齡、性別、及體力活動水平。找出您家裡每個人的所需。然後，做一個計劃，在膳食和零食中添加各種豐富多彩的水果和蔬菜，幫助您的家人達成他們的目標。

*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。

CDPH California Department of PublicHealth

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2011.

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California