

ПЛОДЫ МЕСЯЦА

И Ю Н Ъ
June

Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Это уже подтверждено, что у студентов, которые питаются здоровой пищей и которые занимаются лиш один час физической активностью в день, имеются в школе лучше результаты и больше энергии чем у других. Радуйтесь щедрости калифорнийского лета и с **Плодами Месяца** научитесь узнавать и пробовать на вкус разные фрукты и овощи, и также научитесь как их больше использовать и как стать более физически активным. В этот раз **Плоды Месяца** занимаются

салатом

Советы касающиеся салата

- Выбирайте салат, у которого листья тёмно зелёные, и кочан которого компактный и твёрдый.
- Чтобы уложить салат, заверните его в мокрую бумагу, вложите в пластмассовый кулёк с дырками для воздуха и поместите в холодильник. Таким образом можно большинство салатов продержать одну неделю. Салат "romaine" продержится около десяти дней.
- Прополоскайте отдельные листья в холодной воде, чтобы их избавить земли. Розложите листья и пошлёпайте сухим бумажным полотенцем.

САЛАТ ИЗ КАКТУСА

Ингредиенты (для 4 порций, каждая припл. 1 1/2 стакана.):
1 стак. очищенного и мелко нарубленного листа кактуса (или 1 банка в 14 унций - сполоснутая)
1 небольшой белый лук
1 перец "serrano chile" мелко нарубленный
3 ст. ложки яблочного уксуса
1 головка салата "romaine" - нашинковать
1 помидор, рубленный
2 редиски, тонко нарезанные
2 ст. лож. нарубленной кинзы
сыр "mozzarella" натёртый - по желанию
1. В небольшой миске перемешайте кактус, лук, перец и уксус. Смеси дайте постоять 15 - 30 минут.
2. В большую миску или блюдо положите листья салата.
3. Полейте смесью из помидора. Сразу подавайте.
Из: Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.

Пищевая ценность

Порция: 2 стакана, зел. листья (72 г)

Количество в 1 порции:
Калорий 10 Калорий из жира 0
% 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 сумма 2 г	1 %
волокно 1 г	4%
сахары 0 г	
Белки 1 г	
витамин А 106%	кальций 2%
витамин С 22%	железо 4%

Источник: www.nutritiondata.com

Здоровая помощь

- Ободрите вашего ребёнка пользоваться едой предлагаемой в школе, или принять участие в программе "Summer Food Service". Блюда программы подготовлены так, чтобы уче-

ники получали много фруктов и овощей каждый день. Попросите учителя или вы сами позвоните в главный офис школьного округа для больше информации.

- Раскрасьте салаты добавлением в них тонких палочек моркови, нашинкованной синей капусты, даже фруктов (апельсины, яблоки, изюм).
- Для обезжиренной приправы используйте 100% фруктовые соки, ароматные уксусы и разные пряные травы. У заведующего отделением фруктов и овощей в вашем магазине попросите рецепты для приправ.

Помогите своим детям питаться правильно

- В темнолистных салатах находится больше питательных элементов.
- Предлагайте салаты в обед и в ужин.
- Кладите листья салатов в бутерброды.
- Пробуйте самые разные сорта зелени для салатов, чтобы узнать, какие из них больше всего вашему ребёнку нравятся.
- Дайте вашим детям самим придумать их салаты. Пусть они сами выбирают все ингредиенты.

Давайте заниматься физкультурой

- Вы в вашем детях образцом для подражания. Важно, чтобы они вас видели здоровой и активной (здоровым и активным).
- Утром или вечером занимайтесь бегом. Пусть ваш ребёнок катается возле вас на велосипеде.
- Научите своего ребёнка одной из ваших любимых в детстве игр.
Для дальнейших физических активностей смотрите:
www.kidnetic.com
www.verbuow.com