

本月收成

Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **菠菜**



攜手邁向健康與成功學習

研究顯示，吃早餐的孩子在學校裡做得更好，而且更警覺。您的孩子吃得健康，並每一天至少有六十分鐘的體力活動是重要的。使用「本月收成」，以探索，品味，並了解更多吃蔬果及積極活躍。

秘訣

- 新鮮菠菜有散裝或袋裝。
- 選擇葉子脆綠的新鮮菠菜，避開鬆弛，損壞或有斑點的葉子。
- 將新鮮菠菜放進一個開口的塑料袋中，存放在冰箱裡長達四天。
- 用冷水沖洗菠菜葉子，食用前拍乾葉子。
- 菠菜也可以找到罐裝或冷凍的，他們也是營養豐富。選擇低鹽品種。

健康主意

- 使用新鮮菠菜做出可口的沙拉。添加切片柑橘或乾製莓果，及混和低脂香醋。
 - 千層麵，砂鍋，和湯中加入切碎的冷凍菠菜。
 - 炒新鮮，罐裝或冷凍菠菜。加入大蒜，洋蔥，切碎甜椒，胡蘿蔔，或其他喜歡的蔬菜制作豐富多彩的配菜。
 - 早餐用雞蛋炒菠菜，配上切碎番茄。
 - 三文治使用新鮮菠菜代替生菜。
- 更多意見，請訪問：
www.cachampionsforchange.net

蔬菜玉米卷餅

四人份，每人一個玉米餅。

準備時間：20分鐘

材料：

4 個（7英寸）全麥玉米餅

½ 杯脫脂奶酪

2 杯切碎新鮮菠菜

1 杯切碎番茄

½ 杯切碎青椒

½ 杯切碎黃瓜

¼ 杯切塊罐頭綠色辣椒

¼ 杯切片熟橄欖，瀝乾

1. 用2湯匙奶酪塗滿每個玉米餅。
2. 用同等量的蔬菜加到每個玉米餅上。
3. 緊緊地捲起玉米餅把材料包圍好，每個卷餅切半，即成。

每份量營養資料：

卡路里 128，碳水化合物 20克，飲食纖維 4克，蛋白質 8克，總脂肪 2克，飽和脂肪 1克，反式脂肪 0克，膽固醇 3毫克，鈉 427毫克

Adapted from: *Everyday Healthy Meals*, Network for a Healthy California, 2007.

來運動吧！

- 帶孩子去公園放風箏，踢足球，或者玩捉迷藏遊戲。
- 鼓勵您的孩子放學後遛狗（或您鄰居的狗），使之成為一個一起做的常規。
- 讓孩子幫您清潔家居，當您打掃，除塵或吸塵時，打開音樂，舞蹈起來。

更多意見，請訪問：www.bam.gov

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 cup fresh spinach (30g)
每餐份量：一杯新鮮菠菜（30克）

Calories 卡路里 6 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 24mg **1%**

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 1g

Vitamin A 維他命A 56% Calcium 鈣 3%

Vitamin C 維他命C 14% Iron 鐵 4%

我需要多少份量？

- 一杯新鮮菠菜約等於兩把手的份量，這也是約等於¼杯煮熟菠菜。（菠菜煮熟後縮小很多！）
- 一杯新鮮的菠菜是一個優異的維他命A和維他命K來源。
- 半杯煮熟的菠菜是一個優異的維他命A，維他命K，和葉酸來源，這也是一個良好的鈣，鐵，鉀，維他命C和維他命B₆來源 — 所有重要的維他命和礦物質，皆保持身體健康。
- 維他命K有助於防止因割傷和擦傷的流血過多，並有助於癒合過程。維他命K與鈣一起，幫助建立強健骨骼。

每個人需要的蔬果份量取決於年齡、性別、及體力活動水平。捍衛您家人的健康，成為優勝者。依據下面的圖表，找出您家裡每個人的健康所需。制定一個計劃，幫助他們進食到建議數量，並每天至少有60分鐘的體力活動。

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。