本月收成

Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **西蘭花**

攜手邁向健康與成功學習

選食校餐的兒童比沒有選食的，更容易達到每天的建議蔬果份量。每天進食建議份量的蔬果可以幫助您的孩子保持健康，在學校學習更好。「本月收成」可以幫助您的家庭探索，品味，並了解多吃蔬果的重要性，以及每天都積極活動。

健康主意

- 用生的西蘭花製作沙拉。
- 嘗試添加不同的風味，在蒸熟的西蘭花中倒入檸檬汁，或灑上低脂乾酪。
- 把生的西蘭花切成小塊，伴以脱脂蔬菜沾醬，成爲健康零食。
- 把西蘭花及其他蔬菜加到湯類，意大利麵，煎蛋卷，和砂鍋中。
- 帶您的孩子到雜貨店，請您的孩子幫你挑選出水果和蔬菜作爲膳食和零食。
- 在您的孩子的午餐中，加進乾果，預切水果或蔬菜。

秘訣

- 尋找結實莖柄，深綠色小花的西蘭花。
- 把西蘭花儲存在一個開口塑料袋內，放在冰箱可長達五天。
- 食用前才用冷水沖洗（非浸泡）西蘭花。
- 通過蒸煮，微波，或快炒烹調西蘭花。水煮會導致一些維他命和礦物質丟失。

亞洲風味雞肉沙拉

四人份，每人一杯。

預備時間：20分鐘

材料：

3 個去骨，去皮雞胸肉，煮熟和冷凍
3 條青葱，切片
1½ 杯西蘭花小花
2 個中等胡蘿蔔，去皮，切成條狀
1 個紅甜椒，切成條狀
2 杯切碎捲心菜
½ 杯脫脂亞洲或芝麻沙拉醬
¼ 杯100%橙汁
¼ 杯切碎新鮮香菜(cilantro)

1. 把雞胸肉切成小條，跟青葱，西蘭花，胡蘿蔔，紅甜椒，捲心菜，同放在一個中型碗。
2. 在一個小碗裡，把沙拉醬和果汁一起攪拌，倒進雞胸肉及蔬菜，攪拌好。
3. 拌入香菜，室溫下食用或冷食均可。

每份量營養資料：
卡路里 184，碳水化合物 13克，飲食纖維 4克，蛋白質 22克，總脂肪 5克，飽和脂肪 4克，反式脂肪 0克，膽固醇 55毫克，鈉 456毫克

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

來運動吧！

- 每天有至少60分鐘的體力活動，以幫助保持您的心臟健康。
- 與您的孩子，隣居和孩子的朋友開始每週例行的散步。
- 當電視廣告時，與您的孩子來一個伏地挺身或仰臥起坐比賽。

要探知您的身體活動，請訪問：
www.mypyramidtracker.gov

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: ½ cup fresh broccoli, chopped (44g)
每餐份量：半杯新鮮的西蘭花，切碎（44克）

Calories 卡路里 15 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 21mg	**1%**
Total Carbohydrate 總碳水化合物 3g	**1%**
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	**4%**
Sugars 糖 1g	
Protein 蛋白質 1g	

Vitamin A 維他命A	5%	Calcium 鈣	2%
Vitamin C 維他命C	65%	Iron 鐵	2%

我需要多少份量？

- 半杯西蘭花等於一把手的份量。
- 半杯煮熟的西蘭花是維他命 A，維他命 C，維他命 K和葉酸（folate）的一個優良來源。
- 葉酸是一種水溶性維他命，有助你身體建造健康的紅血細胞，葉酸也可能有助於防止心臟病。
- 孕婦的飲食中需要葉酸，以幫助防止某些形式的出生缺陷。
- 葉酸是來自綠葉蔬菜如菠菜和西蘭花，一些水果（柑桔），乾豆類，和肝臟。尋找全麥麵包和加強葉酸(folic acid)的穀類食品。

您所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及體力活動水平。每天食用各種豐富多彩的水果和蔬菜是重要的，讓您的身體有所需要的營養。了解您家庭的每個人需要多少。

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。

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 2010.

CDPH California Department of PublicHealth

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California