



攜手邁向健康與成功學習

研究證明，多吃水果和蔬菜的學生在課堂上有較好的表現。學生應該每天吃不同顏色的水果和蔬菜。

「本月收成」可以幫助您了解每天如何吃的健康和有效率的運動。

本月收成農作物是 **番茄**



來運動吧！

- 十月的第一個星期是“步行到學校”的星期。您可在您孩子的學校找出學校計劃的活動，也可以與其他家庭一起計劃不同活動。
- 把走路上學當作日常活動。與其它的家長一起組成一個團隊輪流陪學生安全的走路上學。如果家離學校太遠，必須開車送小孩上學，也可以停車在幾個街區以外，然後陪同您的小孩走路上學。
- 家長可以身作則，為小孩連立良好的榜樣，例如走樓梯不使用電梯、走路去超級市場、或吃完晚飯後全家一起散步。

更多資訊，可參閱：
www.cawalktoschool.com
www.kidnetic.com

本月收成

9月

意大利麵沙拉

材料（四人份，每人一杯）：

- 1 包 16oz 冷凍花椰菜
- 4 杯煮好的意大利麵條
- 1½ 杯切塊的新鮮番茄
(或 14½oz 低鈉切塊罐頭番茄)
- ½ 茶匙大蒜粉 (或1個大蒜切塊)
- ½ 杯脫脂意大利沙拉醬

1. 在鍋子煮滾 1/3 杯的水
2. 水滾後，加入花椰菜
3. 轉小火，蓋上鍋蓋，再小滾 5-6 分鐘
4. 擠乾水份，混和花椰菜，意大利麵條，番茄，大蒜，和意大利沙拉醬
5. 可熟食或冷食

Adapted from: *Discover the Secret to Healthy Living*,
Public Health Institute, 2002.

秘訣

- 加州番茄產月是從5月至12月。
- 選擇堅實及有少許彈性的番茄。
- 貯存已成熟的番茄於室溫及遠離陽光直射的地方。需在幾天內使用。
- 將未成熟的番茄放入牛皮紙袋裡，置於室溫下待熟。
- 食用前，番茄必須用冷水洗過及清除枝葉。

更多資訊，可參閱：
www.eatcatomatoes.org

Nutrition Facts 營養成份	
Serving Size: 1 cup chopped red tomato (180g) 每餐份量: 1杯切塊番茄 (180克)	
Amount Per Serving 每餐食用量	
Calories 卡路里 32	Calories from Fat 脂肪熱量 3
% Daily Value 每日食用值	
Total Fat 總脂肪 0g	1%
Saturated Fat 飽和脂肪 0g	0%
Trans Fat 反式脂肪 0g	
Cholesterol 膽固醇 0mg	0%
Sodium 鈉 9mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 7g	2%
Dietary Fiber 飲食纖維 2g	9%
Sugars 糖 5g	
Protein 蛋白質 2g	
Vitamin A 維他命A 30%	Calcium 鈣 2%
Vitamin C 維他命C 38%	Iron 鐵 3%
Source: www.nutritiondata.com	

讓您的小孩有健康的飲食

- 嘗試不同種類的番茄，找出您家人喜愛的口味，例如：
櫻桃番茄 (cherry tomatoes)
李子番茄 (plum tomatoes)
牛(排)番茄 (beefsteak tomatoes)
羅馬番茄 (roma tomato)
- 用生番茄做沙拉，湯，或醬料。
- 做一個新的番茄食譜。
和您的小孩一起選擇食譜、購買食物的材料和準備食物。
- 將紅、黃、綠番茄伴上喜愛的低脂沙拉醬。
- 在三明治裡放切片番茄。
- 當找不到新鮮番茄時，可買低鈉的罐頭番茄或番茄醬。

更多資訊，可參閱：
www.fruitsandveggiesmatter.gov

我需要多少份量？

一份是一杯切塊的番茄。
可應小孩的食量而遞減，從而幫助您的孩子達到每日總需求。

建議蔬果每日應取量*

兒童5-12歲	青少年13-18歲	成人19歲以上
每天2½ - 5 杯	每天3½ - 6½ 杯	每天3½ - 6½ 杯

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

