

本月收成



Network for a Healthy California

3月

本月收成農作物是 **豌豆**

讓您的小孩有健康的飲食

- 將煮好的豌豆放進湯、砂鍋或飯裡。
- 凍豌豆代全年皆有供應。
- 生豌豆可當作點心吃。
- 日常炒菜可加進碗豆。
- 將吃剩的白飯熱過，加入水果乾，低脂牛奶，和肉桂當作早餐。
- 將香蕉片和花生醬包進玉米薄餅裡。
- 豌豆可跟低脂牛奶、純果汁或餐點一起吃。
- 當個好榜樣！和您的小孩一起吃早餐。

更多資訊，可參閱：

www.schoolnutrition.org



雪豆/荷蘭豆

攜手邁向健康與成功學習

三月有全國學校早餐週。吃早餐不但可以給您的孩子有活力、讓他們成長，更會令兒童在學校有更好的表現和減少缺席。「本月收成」幫助您和您的家人學習到早餐的重要性，以及了解吃更多蔬果會令每一天更有活力。

秘訣：蜜豆及荷蘭豆(雪豆)

- 選擇鮮綠色，結實的豌豆。
- 將未洗過的新鮮豌豆放進塑膠袋裡，袋口打開然後放進冰箱裡貯存。
- 豌豆須先清洗才能食用。
- 豌豆兩端、葉柄必須去掉。

墨西哥飯

材料（六人份，每人 $\frac{3}{4}$ 杯）：

- 1 湯匙蔬菜油
- 1 杯切碎洋蔥
- 1 罐（14 $\frac{1}{2}$ oz）低鈉雞湯
- 1 杯白米
- $\frac{3}{4}$ 杯切碎番茄
- $\frac{1}{2}$ 茶匙辣椒粉
- $\frac{1}{4}$ 茶匙鹽
- 1 杯冷凍豌豆和紅蘿蔔
- 1 杯冷凍玉米，解凍

1. 下油在鍋裡，中火燒熱
2. 下洋蔥，炒約五分鐘
3. 將雞湯，白米，半杯切碎蕃茄，辣椒粉，和鹽加進鍋裡，煮滾
4. 轉用小火燜煮，直至米粒熟透
5. 將蔬菜加進鍋裡，放涼五分鐘
6. 將剩下的番茄灑在上面，即可享用

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love*, Network for a Healthy California, 2008.

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup green peas, cooked (80g)
每餐份量: 1/2杯煮熟豌豆(80克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 62 Calories from Fat 脂肪熱量 2

% 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 58mg **2%**

Total Carbohydrate 總碳水化合物 11g **4%**

Dietary Fiber 飲食纖維 4g **18%**

Sugars 糖 4g

Protein 蛋白質 4g

Vitamin A 維他命A 34% Calcium 鈣 2%

Vitamin C 維他命C 13% Iron 鐵 7%

Source: www.nutritiondata.com

來運動吧！

- 每個星期至少計畫一個家庭活動（例如騎單車，籃球或足球，散步）。
- 讓您的小孩從早上開始活動—可放些音樂，讓他們舞動起來，再加上一個健康早餐補充體力。
- 下班或放學後是否感覺疲累？開始運動反而會讓你更有活力。

更多資訊，可參閱：

www.fns.usda.gov/eatsmartplayhard/

我需要多少份量？

一份是半杯煮熟的豌豆。
確保每日要進食包括各種顏色的水果和蔬菜，以幫助您和您的孩子達到每日總需求。

建議每日蔬果數量*

兒童5-12歲 每天2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	青少年13-18歲 每天3 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯	成人19歲以上 每天3 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯
------------------------------------	--	--

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

