

本月收成



Network for a Healthy California

6月

本月收成農作物是 **桃子**



讓您的小孩有健康的飲食

- 將切片桃子和麥片一起吃。
- 將新鮮或冷凍桃子打成凍飲（用脫脂牛奶、優酪乳或橙汁和冰一起打）。
- 混和桃子、低脂優酪乳及麥片當健康零食。
- 將洗淨桃子當做小孩的點心。
- 將切片桃子放在低脂冰淇淋或優酪乳當做甜點。
- 將桃子的皮吃掉！蔬果皮皮有豐富的纖維質，礦物質和維他命。
- 帶您的小孩去農夫市場挑選加州桃子，旺季時價格會較低，味道亦會較甜。

更多資訊，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

攜手邁向健康與成功學習

每年夏天，加州盛產大量的新鮮水果和蔬菜。

每天進食各種豐富多彩的水果和蔬菜，與及保持日常體能活動，可以幫助您的小孩上課更專心。「本月收成」可以幫助您了解如何吃的健康和有效率的運動。

水果派

材料（四人份，每人一杯）：

- 2 個中型桃子，切片（或 15oz 罐頭切片桃子）
- 1 罐（15oz）梨子罐頭，排乾水份及切片
- ¼ 茶匙杏仁汁
- ¾ 杯低脂麥片
- ¼ 茶匙肉桂

1. 將桃子，梨子，和杏仁汁混合在一個大碗裡
2. 再將麥片灑在上面
3. 放進微波爐高溫烤 5 分鐘，待冷卻 2 分鐘
4. 用湯匙即可享用

Adapted from: *Kids...Get Cookin'!*,
Network for a Healthy California, 2008.

秘訣

- 選擇有香味和軟硬適中的桃子。
- 選擇黃色成熟的桃子。
- 將堅硬的桃子放入牛皮紙袋裡，置於室溫下待熟，可貯存 3 天。
- 將成熟的桃子用塑膠袋包起放入冰箱裡，可貯存 5 天。

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 medium peach (150g)
每餐份量：1個中型桃子 (150克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 59 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 0mg 0%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 15g 5%

Dietary Fiber 飲食纖維 2g 9%

Sugars 糖 13g

Protein 蛋白質 1g

Vitamin A 維他命A 10% Calcium 鈣 1%

Vitamin C 維他命C 17% Iron 鐵 2%

Source: www.nutritiondata.com

油桃是桃子的一個品種，表面光滑。
要獲知油桃的營養成份，可參閱：
www.harvestofthemoth.com

來運動吧！

- 多參加戶外活動，並善用夏令時較長的白天時間。
- 加州各式公園多達三百個，這些公園都是適合家庭消閒及活動的地方，並且免費（可能會有泊車費用）。
- 公園提供多樣康樂活動，例如水上運動，遠足，騎自行車和探索加州的自然，歷史和文化。

尋找家居附近公園，可參閱：

www.parks.ca.gov/parkindex/

我需要多少份量？

一份是一整個中型桃子或油桃，大既是一個棒球的大小。確保每日要進食不同種類的水果和蔬菜，以達到每日總需求。

建議每日蔬果數量*

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.

