

本月收成



Network for a Healthy California

8月

本月收成農作物是 **馬鈴薯**



讓您的小孩有健康的飲食

- 水煮，烘焗或燒烤整個或切片馬鈴薯，可加上香料來調味。
- 較健康的烤焗薯條，把馬鈴薯切條，混和橄欖油和香料，用烤箱(400 F)烤焗15分鐘，可翻轉薯條達至更佳效果。
- 用叉子把馬鈴薯刺數個小洞，放入微波爐焗5分鐘或以上，伴以低脂乳酪或墨西哥醬汁(salsa)食用。
- 每餐吃至少一種蔬菜或水果。
- 只允許您的孩子喝水，脫脂或低脂牛奶，和100%果汁。

更多資訊，可參閱：

www.healthypotato.com

[www.fns.usda.gov/](http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle)

[eatsmartplayhardhealthylifestyle](http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthylifestyle)

攜手邁向健康與成功學習

健康的學生較能專心上課和有更好的學習表現。請為您的孩子註冊學校的營養餐—營養餐提供您的孩子健康的選擇和多蔬果類。並且確保您的孩子更新疫苗注射，和獲得充足的睡眠，及每天至少一個小時的體力活動。

「本月收成」可以幫助您的家庭擁有健康、活力的生活方式。

烤薯條

材料（四人份，每人一杯）：

不沾鍋噴霧式食油

（Nonstick Cooking Spray）

2 個大馬鈴薯，切條

2 個切碎大蒜

1 茶匙意大利香草調味料

1 茶匙辣椒粉

1. 烤箱預先加熱至 400F。
2. 將噴霧式食油噴灑在曲奇焗紙上，把切好的薯條放在曲奇焗紙上。
3. 混合香料和大蒜於小碗中，把半碗調味料灑在薯條上。
4. 放入烤箱烤約 7 分鐘或至金黃色。翻轉薯條，再灑剩下的半碗調味料。
5. 再烤上 7 分鐘或至金黃色。
6. 熟食風味較佳

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

更多資訊，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

秘訣

- 選擇堅實、表皮光滑及沒有發芽的馬鈴薯，避免一些帶綠色的馬鈴薯。
- 將馬鈴薯貯存於涼爽，黑暗，和乾燥的地方（非冰箱），可貯存於粗麻布袋或有洞的塑膠袋中。
- 如保存的方法正確，馬鈴薯可貯存二個月。
- 烹調馬鈴薯之前必須清洗乾淨，把發芽和變軟的馬鈴薯丟棄。

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup potato, cooked (78g)
每餐份量: 1/2杯熟馬鈴薯(78克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 68 Calories from Fat 脂肪熱量 1

% 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 3mg 0%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 16g 5%

Dietary Fiber 飲食纖維 1g 6%

Sugars 糖 1g

Protein 蛋白質 1g

Vitamin A 維他命A 0% Calcium 鈣 0%

Vitamin C 維他命C 17% Iron 鐵 1%

Source: www.nutritiondata.com

來運動吧！

- 找一條路線可讓您的孩子安全地走路或騎腳踏車上下課。
- 與其它的家長一起組成一個團隊，輪流陪同學生安全的走路或騎腳踏車上下課。
- 聯繫本地的俱樂部或青年組織，了解免費或便宜的康樂活動。
- 跟孩子嘗試一些康樂組織所提供的新活動。

更多資訊，可參閱：

www.saferoutesinfo.org

我需要多少份量？

一份是半杯煮熟的馬鈴薯。

確保每餐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	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.

