

本月收成



Network for a Healthy California

2月

本月收成農作物是 **包心菜**



皺葉包心菜
Savoy Cabbage



紅(紫)葉包心菜
Red (Purple) Cabbage

讓您的小孩有健康的飲食

- 多吃綠色的蔬果可保持眼睛的健康。
- 混合綠色、紅色和中國包心菜，制成色彩繽紛的涼拌包心菜。
- 將煮熟的包心菜放進湯裡或砂鍋裡。
- 脆的和生的蔬果可當作小孩的零食。
- 到農夫市場選購便宜的蔬果。

更多資訊，可參閱：

www.cspinet.org/healthysnacks

秘訣

- 選擇較重、包得結實的包心菜。
- 將整棵或切過的包心菜密封在塑膠袋裡，貯存在冰箱內，可放上一個星期。
- 使用前必須要用水洗淨，將最外面一層葉子丟棄，切開一半並將中心去掉。

攜手邁向健康與成功學習

多運動，少看電視及有限度使用電腦。

研究證明，減少花在螢光幕前的時間，學生在課堂上會有更佳成績。幫助您的小孩在學校有較好的表現，從少看電視和多運動開始。「本月收成」幫助您的家庭了解多吃蔬果，讓每一天更有活力。

砂鍋包心菜

材料（五人份，每人一杯）：

- 1 個切碎小洋蔥
- 4 個切片去皮馬鈴薯
- 1½ 杯低鈉雞湯
- 2 杯切絲綠色包心菜
- 1 杯切絲低脂奶酪
- 1 湯匙蔬菜油

1. 下油在平底鍋裡，燒熱，加入洋蔥，中火炒至金黃色
2. 加入馬鈴薯和雞湯，蓋上鍋蓋，用小火燜至馬鈴薯略變軟
3. 加入包心菜，蓋上鍋蓋，再用小火燜五分鐘
4. 將奶酪灑在上面，等至溶化
5. 熱食風味更佳

Adapted from: Food Stamp Nutrition Connection,
<http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>

我需要多少份量？

一份是一杯生的切絲包心菜，相當於半杯煮熟的包心菜。

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。

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 cup raw savoy cabbage, shredded (70g)
每餐份量: 1杯切絲生包心菜(70克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 19 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 20mg 1%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 4g 1%

Dietary Fiber 飲食纖維 2g 9%

Sugars 糖 2g

Protein 蛋白質 1g

Vitamin A 維他命A 14% Calcium 鈣 2%

Vitamin C 維他命C 36% Iron 鐵 2%

Source: www.nutritiondata.com

來運動吧！

- 多運動，減少花在螢光幕前的時間。這將有助您的孩子為春季健身測試作好準備。
- 和您的家人一起創作活動日曆。（日曆可上網制作 www.bam.gov）
- 在您的日曆上可包括室內及戶外活動（例如跳舞、仰臥起坐、散步、慢跑、跳繩、及團體運動如籃球、足球）。
- 觀看電視的教育節目，對您的孩子於課業上會有幫助*。

*The American Academy of Pediatrics
建議每天不多於兩小時的電視節目

更多關於體能活動方面的資訊，可參閱：
www.verbnow.com

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.

