本月收成

Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **奇異果**

攜手邁向健康與成功學習

進食營養豐富的食物如水果和蔬菜可以幫助孩子在學校裡做的更好。使用「本月收成」，您可以設立一個正面的榜樣，把您的孩子帶往健康和學習成功的道路上。

秘訣

- 選擇堅實，無瑕疵的水果，水果的大小不影響味道。
- 用拇指按壓水果外部，如果它給一點壓力，奇異果已經成熟。如果覺得奇異果硬，它尚未能吃。
- 奇異果在室溫下會保存數天，放進冰箱可長達四周。
- 要使奇異果成熟，把奇異果和一個蘋果或一根香蕉同放進在一個袋子中，放置一至兩天。

健康主意

- 提供整個奇異果作爲下午的點心。它們可以像蘋果般，把果皮同吃。
- 製作笑臉煎餅。放兩片奇異果在煎餅上作眼睛，草莓和香蕉作鼻子和嘴巴。
- 把兩顆奇異果切片加入含多鈣的低脂酸奶或軟白乾酪以增加甜味。
- 奇異果能使肉類軟化。向你的孩子解釋，奇異果有一種酶（生物如水果產生的蛋白質），可以幫助分解肉類，使其變嫩。尋找食譜嘗試一下。
- 讓孩子幫助您做一個健康的水果沙拉甜點。

更多意見，請參觀：
www.cachampionsforchange.net

水果沙拉

四人份， 每人半杯。

預備時間： 15分鐘

材料：

1 個中型奇異果，去皮，切片
1 個小香蕉，去皮，切片
½ 杯切碎蘋果
½ 杯葡萄
½ 杯100%橙汁

1. 在一個中型碗，混合所有材料。
2. 立即食用或冷藏食用。

每份量營養資料：
卡路里 64，碳水化合物 16克，飲食纖維 2克，蛋白質 1克，總脂肪 0克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 0毫克，鈉 2毫克
Source: *Network for a Healthy California*, 2010.

來運動吧！

- 與您的孩子隨您喜愛的音樂舞蹈起來。
- 晚飯後玩捉迷藏遊戲。
- 到附近的公園跑步，慢跑，或騎脚踏車作家庭尋寶。

更多體力活動的想法，請參觀：
www.mypyramid.gov/pyramid/physical_activity_tips.html

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: ½ cup kiwifruit, sliced (90g)
每餐份量：半杯奇異果，切片（90克）

Calories 卡路里 55 Calories from Fat 脂肪熱量 1

	% 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 3mg	**0%**
Total Carbohydrate 總碳水化合物 13g	**4%**
Dietary Fiber 飲食纖維 3g	**11%**
Sugars 糖 8g	
Protein 蛋白質 1g	

Vitamin A 維他命A	2%	Calcium 鈣	3%
Vitamin C 維他命C	139%	Iron 鐵	2%

我需要多少份量？

- 半杯切片奇異果約爲一中型奇異果，等於一把手的份量。
- 半杯切片奇異果是一個優異的維他命C和維他命K來源，這也是良好的纖維來源。
- 維他命C有助於人體癒合割傷和傷口，它還有助於降低感染的風險。

你所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及每天的活動量。依據下面的圖表，了解您和您的家人需要多少杯蔬果。協助您的孩子達到建議數量，它會幫助您的孩子得到需要的營養，讓他們健康成長和更好地學習。

建議每日蔬果數量*

	兒童，5–12歲	青少年及成人，13歲及以上
男性	每天2½ - 5 杯	每天4½ - 6½ 杯
女性	每天2½ - 5 杯	每天3½ - 5 杯

*如果你比較活躍，可食用每天較高的杯數。
瀏覽 **www.mypyramid.gov** 了解更多信息。

CDPH California Department of PublicHealth

For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer. Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips. © California Department of Public Health 2010.

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California