

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

январь

January

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Отметьте здоровый Новый Год. Своему ребёнку вы можете помочь улучшить его продуктивность в школе питательной едой и регулярной физической деятельностью. Вместе с семьей примите резолюцию есть больше фруктов и овощей и заниматься физкультурой ежедневно. **Плоды Месяца** дадут вашей семье попробовать на вкус и изучить как есть больше фруктов и овощей и как быть ежедневно активным. Для месяца января самый типичный:

### апельсин

## Здоровая рекомендация

- Вместе с ребёнком проверьте школьное меню. Посчитайте разные виды, в которых апельсин будет предлагаться (апельсиновый сок, кусочки апельсина).
- Поощряйте ребёнка есть школьные обеды и завтраки. Дети, которые едят школой предложенные блюда, более правдоподобно будут есть рекомендованное количество фруктов и овощей.
- Рецепты здоровых блюд и кулинарные книги держите на кухне. Дайте каждому члену семьи выбрать один рецепт, который будете вместе с ним готовить.
- Держите на кухне информацию о питательности разных блюд. Если у кого-нибудь есть вопрос, найдите ответ и поделитесь им с семьёй.

## ОВОЩИ С АПЕЛСИНОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Ингредиенты (4 порции, 1/2 стакана каждая):  
2 стакана замороженных смешанных овощей

1/2 чайной ложки натёртой апельсиновой корки  
1/4 стакана сока из апельсина (используйте тот апельсин, у которого вы натёрли корку)

1 стол. ложку горчицы стиля Дижон

1 стол. ложка соевого соуса с низким содержанием соли

1. Варите смешанные овощи так как написано на упаковке.
2. Пока овощи готовятся, перемешайте натёртую корку, сок из апельсина и соус из сои и горчицу в небольшой миске.
3. Вылейте горячую воду и побрызгайте овощи соусом из апельсина. Сразу подавайте.

Источник: *Discover the Secret to Healthy Living. Public Health Institute, 2004.*

### Пищевая ценность:

Порция - 1 апельсин сред. велич.

(154 г)

1 порция содержит:

калорий 75 калорий из жира 2

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	0%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	
холестерол 0 мг	0%
натрий 2 мг	0%
углеводы в целом 19 г	6%
волокно 3 г	14%
сахары 13 г	
белки 1 г	
витамин А 8%	кальций 7%
витамин С 152%	железо 1%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Советы касающиеся апельсинов

- Выбирайте фрукты твёрдые, для своего размера тяжёлые, у которых яркий цвет.
- Избегайте фруктов помятых, сморщенных и с мутным цветом. Апельсины поцарапанные или с зелёнными пятнами на поверхности можно есть.
- Фрукты, у которых тонкая корка, бывают сочнее тех,

у которых корка толстая.

- Апельсины можно держать в комнатной температуре или в холодильнике без пластмассового кулёка до двух недель.

## Давайте, займёмся физкультурой!

- Помогите вашему ребёнку с подготовкой для FITNESSGRAM. У учителя попросите больше информации.
- Утром идите на прогулку или займитесь бегом чтобы быстрее зарядить свои мозги.
- Начинайте удобно - постепенно добавляйте 10-15 минут физической активности в день, чтобы ею заниматься регулярно один час.
- Вместо того, чтобы смотреть телевизор, поиграйте в шахматы или карты - таким образом упражняется ум.

## Для других идей физической активности смотрите:

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

## Помогите своим детям питаться правильно

- Нарезьте апельсины для быстрой, здоровой перекуски.
- Заморозите 100% сок из апельсинов в бумажной чашечке с деревянной палочкой или ложечкой. Подавайте на сладкое.
- Для сладкого и сочного удовольствия предложите своим детям апельсин.
- Ложите кусочки апельсина в салат.
- Поговорите со своим ребёнком про то, как апельсины помогают перебороть простуду и другие болезни.

Дополнительная информация:  
[www.harvestofthemoon.com](http://www.harvestofthemoon.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

февраль

February

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

*Делайте больше - смотрите меньше.* Исследования показали, что студенты, у которых ограниченное время смотреть на экран (телевизионный или компьютерный) приобретают лучшие результаты в школьных тестах. Помогите своему ребёнку лучше учиться - примите на себя обязательство ограничить время вашей семьи перед экраном и стать более активными. **Плоды Месяца** могут помочь вашей семье найти новые пути для использования больше фруктов и овощей и для ежедневной физической активности.

Для месяца февраля выбрана

### капуста

#### Помогите своим детям питаться полезно

- Подавайте зелёные фрукты и овощи для сохранения здоровья глаз.
- Приготовляйте разноцветный «coleslaw» из белой, красной и китайской капусты.
- Варенную в воде или на пару капусту используйте в супах, тушеных блюдах и запеканках.
- Для перекуски предлагайте детям сырые, хрустящие овощи и фрукты.
- Для недорогих фруктов и овощей ходите на базар.

Для других идей обращайтесь:  
[www.cspinet.org/healthysnacks](http://www.cspinet.org/healthysnacks)

#### Какое количество мне нужно?

Одна порция капусты, это один стакан нарезанных листьев капусты (приблизительно две горсти с вершукшой). После варки

получается пол стакана. Нужно для здоровья количество будет достигнуто, если будете есть разные и разноцветные фрукты и овощи ежедневно.

### РАГУ ИЗ КАПУСТЫ

Ингредиенты (5 порций, каждая 1 стакан):  
1 небольшая луковица  
4 средних картофеля, очищенных и нарезанных  
1 1/2 стакана куриного бульона с пониженным колич. соли  
2 стакана белой капусты, нашинкованной  
1 стакан тёртого сыра, обезжиренного  
1 стол. ложка растительного масла  
1/4 стакана нарублен. орехов

1. Согрейте масло в большой сковороде. Поджарьте в нем лук до приобретения золотого цвета.
2. Вложите картошку и бульон. Закройте крышкой и медленно кипятите почти до готовности.
3. Добавьте капусту и медленно кипятите 5 минут.
4. Посыпьте сыром и орехами.
5. Подождите, пока сыр не растопится. Подавайте в горячем виде.

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

#### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Порция - 1 стакан кудрявой капусты, нарезанной (70 г)  
1 порция содержит:  
калорий 19 калорий из жира 1

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	0%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	
холестерол 0 мг	0%
натрий 20 мг	1%
углеводы в целом 4 г	1%
волокно 2 г	9%
сахары 2 г	
белки 1 г	
витамин А 14%	кальций 2%
витамин С 36%	железо 2%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Советы касающиеся капусты

- Выбирайте кочан твёрдый, тяжелый, листья которого крепко прилегают один к другому.
- Нарезанную капусту или кочан держите в закрытом пластмассовом кульке в холодильнике. Используйте в течение недели.
- Перед тем как готовить, кочан надо хорошо обмыть и удалить внешние, твёрдые листья. Разрезать пополам и удалить твёрдую серединку.

## Давайте, займёмся физкультурой!

- Укоротите время для экрана и продолжите время для физической активности. Это подготовит вашего ребёнка для весенних тестов по физкультуре.
- Создайте для своей семьи календарь активности. Составляйте его вместе. (Можно воспользоваться компьютером: [www.bam.gov](http://www.bam.gov).)
- В календарь включите активности, которые происходят и на дворе и внутри (на пример танец, ходьба/бег, футбол).
- Когда захотите смотреть телевизор, поищите образовательные программы, которые могут помочь ребёнку в школе. (Американская Академия Педиатров рекомендует не больше 2 часов образовательной программы в день.)

Для других идей физической активности смотрите:  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

#### Рекомендованное количество фруктов и овощей в день:

дети  
5 - 12 ..... 2 1/2 стакана

подростки  
13 - 18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

взрослые ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

м а р т  
March

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Отметьте Неделю Школьного Завтрака. Завтрак даёт вашему ребёнку энергию для роста и действия. Дети, которые завтракают, чувствуют себя лучше, пропускают меньше дней и лучше учатся. Используйте **Плоды Месяца** для того, чтобы вы и ваша семья «заправились», чтобы ели больше овощей и фруктов и чтобы были активными весь день.

Для месяца марта очень типичен:

## молодой горох

### Советы, касающиеся зелёного горошка

- Покупайте твёрдые, ярко зелёные стручки.
- Зелёный горошек кладите в холодильник невымытым, в пластмассовом кульке.
- Перед использованием горошек хорошо сполосните.
- Отрежьте кончики.

### Какое количество мне нужно?

Одна порция зелёного горошка - прикл. 1/2 стакана сваренного зелёного гороха или съедобных стручков. Это приблизительно одна горсть с верхушкой. Нужно для здоровья количество будет достигнуто, если будете есть разные и разноцветные овощи и фрукты ежедневно.

### Помогите своим детям питаться правильно

- Прибавляйте сваренный зелёный горох в супы, рагу и рис.
- Пользуйтесь замороженным зелёным горохом весь год.

- Предлагайте сырой зелёный горох (snow peas, sugar snap peas) для хрустящей закуски.
- Используйте зелёный горошек в обжаренной овощной смеси (stir-fry).
- Для вкусного завтрака подогрейте оставшийся рис с молоком (обезжиренным), корицей и с сухофруктами.
- Заверните нарезанные бананы с арахисовым маслом в тортилы.
- К блюдам подавайте обезжиренное молоко, 100% фруктовый сок или воду.
- Станьте образцом для подражания - завтракайте вместе со своими детьми.

### Дополнительная информация:

[www.schoolnutrition.org](http://www.schoolnutrition.org)

## МЕКСИКАНСКИЙ РИС

Ингредиенты (6 порций, каждая 3/4 стакана):

- 1 стол. ложка маргарину
- 1 стакан нарубленного лука
- 1 банка (14 1/2 унций) куриного бульона с пониженным количеством соли
- 1 стакан белого или коричневого риса
- 1/2 стакана нарубленных помидоров
- 1/2 чай. ложки пудры «chili»
- 1/4 чай. лож. соли
- 1/2 стакана замороженной смеси горошка и моркови, оттаянной

1. Согрейте маргарин в сковороде на средней температуре.
2. Добавьте лук и жарьте около 5 минут (пока не стал мягким).
3. Вмешайте бульон, рис, 3/4 стакана помидоров, пудру «chili» и соль. Приведите до кипения.
4. Уменьшите температуру и медленно кипятите, так, как напечатано на упаковке риса.
5. Вмешайте овощи и поставьте на пять минут в сторону.
6. Поверх риса положите остаток помидоров. Блюдо подавайте тёплым.

Источник: *Healthy Latino Recipes Made With Love. California Latino 5 a day Campaign, 2004.*

### Пищевая ценность:

Порция: 1/2 стакана зелёного горошка, варённого (80 г)

1 порция содержит:  
калорий 62 калорий из жира 2

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	0%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	0%
холестерол 0 мг	0%
натрий 58 мг	2%
углеводы в целом 11 г	4%
волокно 4 г	18%
сахары 4 г	
белки 4 г	
витамин А 348%	кальций 2%
витамин С 13%	железо 7%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

### Давайте, займёмся физкультурой!

- Время, посвященное семье сделайте временем для активностей. Запланируйте хотя-бы одну активность в неделю (поезжайте на велосипеде, поиграйте в футбол, идите на прогулку).
- Утром включите музыку и потанцуйте - избавьте ребёнка таким образом утренней медленности. После этого накормите его полезным завтраком.
- Чувствуете усталость после школы или работы? Займитесь физическими движениями. Таким образом себе придаёте энергию.

Для других идей физической активности смотрите:

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

### Рекомендованное количество фруктов и овощей в день:

дети: 5 - 12 ..... 2 1/2 - 5 стаканов  
подростки: 13-18 .... 3 1/2 - 6 1/2 стак.  
взрослые ..... 3 1/2 - 6 1/2 стакана  
Физически активные пользуются большими количествами. Для больше информации: [www.pyramid.com](http://www.pyramid.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

апрель

April

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Ешьте то, что выращиваете. Всенародный Месяц Огорода и Неделя Выключенного Телевизора отмечаются оба в апреле. Потребуйте у своей семьи не включать в этом месяце телевизор, а вместо этого поработать в собственном или коллективном огороде. Очень несложным путём для достижения здоровой пищи и регулярной физической активности - это выращивание собственных фруктов и овощей. Восползуйте **Плодами Месяца** для того, чтобы ваша семья на всю жизнь научилась новым и полезным привычкам.

В апреле вас **Плоды Месяца** знакомят со:

### спаржей

Помогите своим детям питаться правильно

- Спаржу жарьте в духовке, на сковороде или в гриле, варите в воде, на пару или в микроволновой духовке.
- Добавляйте сваренную спаржу в супы и салаты.
- Слегка отваренную спаржу обмакивайте в обезжиренном соусе для овощей.
- Помогите своему ребёнку подобрать здоровый рецепт со спаржей. Приготовьте его вместе.
- Дайте каждому члену вашей семьи подобрать одно фруктовое или овощное растение для семейного огорода.
- Напоминайте своим детям важность ежедневного завтрака для их способности сосредоточиться в школе.

Для дальнейшей информации:  
[www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

## ЖАРЕННАЯ СПАРЖА

Ингредиенты (6 порций, каждая 1/2 стакана):

4 стакана обмытой зелёной спаржи (около 30 ножек)  
1/4 стакана оливкового масла  
1 - 2 стручка чеснока, нарубленного

1. Перемешайте ножки спаржи с маслом и с чесноком.
2. Разложите на противень (в одном слое) и посыпьте солью и перцем.
3. Жарьте без крышки в духовке приблизительно 12 минут. Затрясите спаржей 1 или 2 раза в течение приготовления.
4. Когда готова, спаржа должна быть хрупкой и мягкой.

Взято из: [www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

### Пищевая ценность:

Одна порция: 1/2 стакана спаржи, отварной (90 г)

1 порция содержит:

калорий 20 калорий из жира 2

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г	0%
насыщенные жиры 0 г.	0%
транс-жиры 0 г	
холестерол 0 мг	0%
натрий 13 мг	1%
углеводы в целом 4 г	1%
волокно 2 г	7%
сахары 1 г	
белки 2 г	
витамин А 18%	кальций 2%
витамин С 12%	железо 5%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## спаржи

- Покупайте твёрдую, ярко зелёную спаржу с нераскрытой, твёрдой верхушкой.
- Спаржу мойте в холодной воде.
- Ставьте её отрезанным концом в 2 сантиметрах воды и прикройте пластмасс. кульком.
- Ставьте в холодильник.

### Какое количество мне нужно?

Одна порция спаржи - приблизительно 1/2 стакана отварной спаржи. Это около пяти ножек. Нужное для здоровья количество будет достигнуто, если будете есть разные и разноцветные овощи и фрукты ежедневно.

### Рекомендованное количество фруктов и овощей в день:

дети: 5 - 12 ..... 2 1/2 - 5 стаканов  
подростки: 13-18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.  
взрослые ..... 3 1/2 - 6 1/2 стакана  
Физически активные пользуются *верными* количествами. Для больше информации: [www.pyramid.com](http://www.pyramid.com)

### Давайте заняться физкультурой!

- Организуйте семейный или коллективный огород.
- Пройдите пешком в местный цветочный магазин-рассадник за семенами, растениями и нужным оборудованием.
- Фрукты и овощи посадите вместе с семьёй.
- Чередуйтесь у поливки.
- В огороде занимайтесь разнообразными делами: пользуйтесь граблями, косите траву, выдёргивайте сорняк, копайте, обрезайте ветви.
- Сходите на фермерский базар. Посмотрите, какие фрукты и овощи вашу семью интересуют для выращивания.

Дополнительная информация:  
[www.kidsgardening.com/family.asp](http://www.kidsgardening.com/family.asp)

Советы касающиеся

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

май

May

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Май в Калифорнии, это лучшее время для того, чтобы попробовать разные овощи и фрукты.

Исследования показывают, что у детей, которые правильно питаются и регулярно занимаются физкультурой, часто улучшается настроение, память и поведение в школе. Могут даже улучшиться результаты тестов.

Плоды Месяца помогут вашей семье попробовать на вкус разные фрукты и овощи и узнавать о важности их присутствия в пище и также о важности ежедневной физической активности. Для месяца мая самая типичная:

### клубника

## Советы, касающиеся клубники

• Клубнику собирают на вершине её свежести и спелости. После того, как её сорвали, она уже не продолжает созревать. Из-за этого надо выбирать клубнику, которая ярко красная, естественно блестит и у которой зелёная шапочка выглядит свежей.

• Чтобы клубника осталась свежей, помещайте её, невымой, в холодильник.

• Перед тем, как её подавать, слегка её сполосните и с кончиком, в холодной воде.

• Для самого лучшего вкуса подавайте клубнику после достижения комнатной температуры.

## БЛИНЧИКИ С БАНАНОМ И ЯГОДОЙ

Ингредиенты (4 порции, 2 блинчика в каждой):

1 большой банан, очищенный и нарезанный ломтиками  
1 стакан сухой смеси для блинчиков (comflete pancake mix)  
1/2 стакана воды

кулинарный распылитель жира  
1 1/2 стакана замороженной клубники

2 ст. ложки варенья из клубники

1. Положите банан в небольшую миску и раздавите вилкой. Добавьте смесь для блинчиков и воду; хорошо перемешайте.
2. Побрызгайте сковороду кулинарным спреем и поставьте на горелку согретую до средней температуры. На горячую сковороду влейте 1/4 стакана теста для каждого блинчика.
3. Жарьте блинчики 2 минуты на каждой стороне до готовности.
4. Пока блинчики жарятся, перемешайте клубнику с вареньем и поставьте в микроволновую печь на 1 минуту при высокой температуре. Перемешайте и снова поставьте на 1 минуту.

Источник: *Discover the Secret to Healthy Living. Public Health Institute, 2004.*

### Пищевая ценность:

Порция - 1 стакан; половинки (152 г)

1 порция содержит:

калорий 49 калорий из жира 4

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	1%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	
холестерол 0 мг	0%
натрий 2 мг	0%
углеводы в целом 12 г	4%
волокно 3 г	12%
сахары 7 г	
белки 1 г	
витамин А 0%	кальций 2%
витамин С 149%	железо 4%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Давайте, займёмся физкультурой!

• Май - народный «Месяц Физической Культуры и Спорта» Узнайте, какая самая любимая активность или спорт у вашего

ребёнка и займитесь ею вместе с ним.

• В месяце мае также отмечается «День Велосипедного Транспорта на Работу». Устройте так, чтобы вы смогли на работу или в школу поехать на велосипеде.

Дополнительная информация:  
[www.californiabikecommute.com](http://www.californiabikecommute.com)

## Здоровая рекомендация

• Овощи и фрукты помещайте так, чтобы были хорошо видны и чтобы ими было легко угощаться. Поместите, на пример, продукты на рабочий стол или в холодильник на уровне детских глаз.

• Добавляйте свежие продукты в ту еду ребёнка, которую он уже кушает: ягоду в йогурт, в кашу, хлопья; овощи к пицце или лапше; помидоры к бутерброду.

• Вместо мороженого для освежающей перекуски, держите в морозильнике замороженные фрукты в кулках.

• Школа вашего ребёнка приобретёт полезную для здоровья обстановку, если вы туда будете посылать для разных событий только полезные закуски.

## Помогите своим детям питаться правильно

• Нарезанную ломтиками клубнику примешивайте в каши или другие блюда из зерна или в йогурт (обогащённый кальцием и обезжиренный).

• Размешайте замороженную клубнику с апельсиновым соком (или с обезжиренным йогуртом) и со льдом, чтобы сделать быструю и вкусную «smoothie».

• Добавляйте клубнику в салат.

• Клубника сама по себе вкусная закуска. Сполосните её, удалите зелёные листики и наслаждайтесь.

Дополнительная информация:  
[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)  
[www.calstrawberry.com](http://www.calstrawberry.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

И Ю Н Ъ  
June

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Это уже подтверждено, что у студентов, которые питаются здоровой пищей и которые занимаются лиш один час физической активностью в день, имеются в школе лучше результаты и больше энергии чем у других. Радуйтесь щедрости калифорнийского лета и с **Плодами Месяца** научитесь узнавать и пробовать на вкус разные фрукты и овощи, и также научитесь как их больше использовать и как стать более физически активным. В этот раз **Плоды Месяца** занимаются

### салатом

#### Советы касающиеся салата

- Выбирайте салат, у которого листья тёмно зелёные, и кочан которого компактный и твёрдый.
- Чтобы уложить салат, заверните его в мокрую бумагу, вложите в пластмассовый кулёк с дырками для воздуха и поместите в холодильник. Таким образом можно большинство салатов продержать одну неделю. Салат "romaine" продержится около десяти дней.
- Прополоскайте отдельные листья в холодной воде, чтобы их избавить земли. Розложите листья и пошлёпайте сухим бумажным полотенцем.

## САЛАТ ИЗ КАКТУСА

Ингредиенты (для 4 порций, каждая припл. 1 1/2 стакана.):  
1 стак. очищенного и мелко нарубленного листа кактуса (или 1 банка в 14 унций - сполоснутая)  
1 небольшой белый лук  
1 перец "serrano chile" мелко нарубленный  
3 ст. ложки яблочного уксуса  
1 головка салата "romaine" - нашинковать  
1 помидор, рубленный  
2 редиски, тонко нарезанные  
2 ст. лож. нарубленной кинзы  
сыр "mozzarella" натёртый - по желанию  
1. В небольшой миске перемешайте кактус, лук, перец и уксус. Смеси дайте постоять 15 - 30 минут.  
2. В большую миску или блюдо положите листья салата.  
3. Полейте смесью из помидора. Сразу подавайте.  
*Из: Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.*

#### Пищевая ценность

Порция: 2 стакана, зел. листья (72 г)

Количество в 1 порции:  
Калорий 10 Калорий из жира 0  
% Дневного эквивалента

Жир в целом 0 г	0 %
насыщенный 0 г	0 %
транс-жиры 0 г	
Холестерол 0 мг	0 %
Натрий 20 мг	1 %
Углеводы сумма 2 г	1 %
волокно 1 г	4 %
сахары 0 г	
Белки 1 г	
витамин А 106%	кальций 2%
витамин С 22%	железо 4%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

#### Здоровая помощь

• Ободрите вашего ребёнка пользоваться едой предлагаемой в школе, или принять участие в программе "Summer Food Service". Блюда программы подготовлены так, чтобы уче-

ники получали много фруктов и овощей каждый день. Попросите учителя или вы сами позвоните в главный офис школьного округа для больше информации.

- Раскрасьте салаты добавлением в них тонких палочек моркови, нашинкованной синей капусты, даже фруктов (апельсины, яблоки, изюм).
- Для обезжиренной приправы используйте 100% фруктовые соки, ароматные уксусы и разные пряные травы. У заведующего отделением фруктов и овощей в вашем магазине попросите рецепты для приправ.

#### Помогите своим детям питаться правильно

- В темнолистных салатах находится больше питательных элементов.
- Предлагайте салаты в обед и в ужин.
- Кладите листья салатов в бутерброды.
- Пробуйте самые разные сорта зелени для салатов, чтобы узнать, какие из них больше всего вашему ребёнку нравятся.
- Дайте вашим детям самим придумать их салаты. Пусть они сами выбирают все ингредиенты.

#### Давайте заниматься физкультурой

- Вы в вашем детях образцом для подражания. Важно, чтобы они вас видели здоровой и активной (здоровым и активным).
- Утром или вечером занимайтесь бегом. Пусть ваш ребёнок катается возле вас на велосипеде.
- Научите своего ребёнка одной из ваших любимых в детстве игр.  
*Для дальнейших физических активностей смотрите:*  
[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbuow.com](http://www.verbuow.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

И Ю Л Ь  
July

## Успех в школе обусловлен здоровьем

Во время пикников, семейных встреч и праздника 4-ого июля, помогайте своим детям не забывать о разнообразных фруктах и овощах и о регулярной физической активности. **Плоды Месяца** дают вашей семье возможность узнавать и пробовать на вкус многие фрукты и овощи, узнать про важность использовать их и про важность ежедневной физической активности. **Плоды Месяца** представляют вам

### виноград

#### Помогите своим детям питаться правильно

- Держите мытый виноград в холодильнике готовым послужить быстрой перекуской после школы.
- Используйте виноградные ягоды в зелени салата.
- Нарезанные ягоды добавляйте в бутерброды «*rita*», в салаты с курицей и в лапшу.
- Виноград можно заморозить для быстрой перекуски.
- Держите у себя изюм для перекуски по дороге.

Дальнейшая информация:  
[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)  
[www.Freshcaliforniagrapes.com](http://www.Freshcaliforniagrapes.com)

## “POCKETS” С КУРИЦЕЙ И ВИНОГРАДОМ

### Ингредиенты:

- (4 порции, в каждой 4 «pockets»)  
1 1/2 стакана винограда без зернышек  
1 стакан вареной, нарубленной курицы  
1/4 стак. обезжиренного йогурта (без привкуса)  
1/2 стакана разрезанного зелёного сельдерея  
1 стол. ложка мелко нарезанного зелёного лука  
1 чай. ложка горчицы - *стиля Дижон*  
16 вареных больших макарон в виде раковины

1. Хорошо промешайте виноград, курицу, йогурт, сельдерей, лук и горчицу.
2. Наполните смесью раковины и подавайте.

Источник: *Discover the Secret of Healthy Eating. Public Health Institute, 2004.*

### Помощь здоровью

- Станьте хорошим примером. Покупайте и предлагайте свежие фрукты и овощи вместо еды, в которой находится большое количество жира, сахару и соли.
- Пейте 100% фруктовые и овощные соки вместо газированных напитков с большим количеством сахару (*soda*).
- Замороженные, сушённые и консервированные фрукты и овощи также питательны, как и свежие. Держите их дома в разных видах чтобы было легко менять блюда.
- Подбадривайте вашего ребёнка попробовать хотя-бы один новый вид фруктов или овощей один раз в неделю.

### Советы, касающиеся винограда

- Выбирайте твёрдые, полные ягоды в виноградных кистях ясного цвета. Избегайте виноград, который сморщенный, липкий, имеет коричневые

пятна, или у которого засохшие, хрупкие веточки.

- Свежему винограду можно постоять в холодильнике 2 - 3 дня. Уложить его надо в сосуд с крышкой или в пластмассовый кулёк.
- Коротко перед тем, как виноградом пользоваться, сполосните его под мягкой струей воды. Осторожно вытрите.
- Вкус у винограда самый лучший, когда его едят немного холодным - ягоды тогда хрупкие и ароматные. Зернышек можно избавиться так, что вы разрежете ягоду и ложечкой их осторожно удалите.

### Пищевая ценность

Порция: 1 стакан, без зёрн (160 г)

Количество в порции:

Калорий 110 Кал. из жира 2  
%Дневного  
Эквивалента

Жир в целом	0%
Насыщ, жир 0г	0%
Транс-жиры 0г	
Холестерол 0мг	0%
Натрий 3мг	0%
Углеводы в целом 29г	10%
Волокно 1г	6%
Сахар 25г	

Белки 1г	
Витамин А 2%	Кальций 2%
Витамин С 29%	Железо 3%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

### Давайте, займёмся физкультурой!

- Поезжайте всей семьей в естный общественный центр или в бассейн.
- Изучайте природу в местном парке или займитесь туристическими походами по природным тропам.
- Попросите своего ребёнка помочь вам помыть машину. Побрызгаться водой во время летней жары вызывает веселье и освежает.

Для других идей смотрите:

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

август

August

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Каждый год калифорнийские ученики (5-ые, 7-ые, 9-ые классы) подвергаются тесту, который называется "Fitnessgram". Целью теста установить в ребёнке привычку к регулярной физической активности на всю жизнь.

Этот тест проверяет три области физической подготовленности: жизненную ёмкость лёгких, композицию тела и также силу мышц, их поддержку и гибкость. Подготавливайте своего ребёнка для "Fitnessgram" так, что он будет дома физически активным и будет питаться полезной пищей. **Плоды Месяца** помогут вашей семье узнавать и пробовать на вкус многие фрукты и овощи и дают вам возможность научиться как быть физически активным каждый день.

В месяце августе мы вас знакомим с

зеленой фасолью.

## Рекомендация для здоровья

- Ободряйте своего ребёнка пользоваться школой предлагаемыми обедами - это лёгкий путь к ежедневной пище с большим количеством фруктов и овощей.
- Хотя-бы один раз в неделю дайте вашему ребёнку возможность помочь вам с выбором и подготовкой здорового блюда.
- Чтобы ознаменовать конец лета устройте вечеринку, на которой будут все производить свою пиццу. Используйте обезжиренный сыр с повышенным количеством кальция и предоставьте выбор разно-

цветных овощей, как, например, зелёную фасоль, брокколи, красный и жёлтый болгарский перец, грибы, морковь.

## ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ПО-КРЕОЛЬСКИ

Ингредиенты (8 порций, каждая 3/4 стакана):

- 1 фунт свежей зелёной фасоли, отрезанные кончики
- 2 маленьких стручка чеснока
- 1 чайная ложка растительного масла
- 1 стакан нарубленного красного стручкового перца
- 1 стакан нарезанных помидоров
- 1/2 стак. нарубленных черешков сельдерея
- 1/2 чай. ложки соли «гикори»
- 1/4 чай. ложки кайенского перца

1. Умойте зелёную фасоль, удалите кончики и разрежьте пополам.
2. На большой сковороде, в горячем масле жарьте чеснок приблизительно 1 минуту над небольшим огнём.
3. Добавьте зелёную фасоль и стручковый (болгарский) перец.
4. Увеличьте огонь до средней температуры и готовьте пять минут.
5. Вмешайте все остальные ингредиенты и готовьте следующие пять минут. На стол кладите горячим.

Источник: *Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2004.*

## Помогите своим детям питаться хорошо

- Бросьте сырую зелёную фасоль в в салат - так он будет больше хрустеть.
- Для вкусного гарнира, посыпьте укропом и побрызгайте лимоном на пару вареную зелёную фасоль.
- Для быстрой и здоровой перекуски, держите умытую и нарезанную зелёную фасоль в холодильнике.

Для больше информации:  
[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)

## Советы, касающиеся фасоли

- Покупайте разную зелёную фасоль ("string", "snap", "Chinese long beans" и т.д....).
- Фасоль должна выглядеть свежей и должна иметь ясно зелёный цвет. Уверьтесь, что фасоль полная - закруглённая и твёрдая, что нигде не видны испорченные места, и что если её потрогать, то она напоминает замшу.
- Зелёную фасоль уложите в пластмассовый кулёк с маленькими дырочками и поместите её в холодильник. Используйте её до пяти дней.
- Перед тем, как фасоль начать готовить, умойте её и удалите оба кончика. Фасоль надо хорошо сварить, но она должна оставаться крепкой. Важно, чтобы фасоль не переварилась, так-как она теряет некоторые питательные вещества.

## Пищевая ценность

1 порция: 1 стакан зелёной фасоли

Количество в порции  
Калорий 34 Кал. из жира 1  
% Дневного  
Эквивалента

Жир в целом 0 г	0%
Насыщ. жир 0г	0%
Транс-жиры 0г	0%
Холестерол 0 мг	0%
Натрий 7 мг	0%
Углеводы	
в целом 8 г	3%
Волокно 4 г	15%
Сахар 2 г	

Белки 2 г  
Витам. А 15% Кальций 4%  
Витам. С 30% Железо 6%  
Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Давайте, займёмся физкультурой!

- Для своего ребёнка имейте план ежедневной физической деятельности, которая подготавливает его к "FITNESSGRAM"-е.
- После ужина поиграйте на дворе в футбол, в пятнашки или в другое.
- Перед сном дайте своему ребёнку практиковать физическую растяжку и помогите ему хорошо расслабиться.  
[www.cde.ca.gov/ta/tg/pf](http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf)



# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

September  
СЕНТЯБРЬ

## Успех в школе обусловлен здоровьем

Исследования показывают, что студенты, которые едят много овощей и фруктов, получают лучшие результаты в школе.

Детскую еду планируйте так, чтобы и в главных блюдах и перекусах находились разноцветные овощи и фрукты каждый день. **Плоды Месяца** для вас и вашей семьи прекрасный путь, как попробовать на вкус и Узнать многое о фруктах и овощах, и как быть физически активным каждый день. Плодом настоящего месяца

### помидор

## Давайте, займёмся физкультурой!

- Первая неделя в октябре называется «В школу пешком». Узнайте, какие активности запланированы в школе для вашего ребёнка. Вы можете сами с другими родителями организовать игры и активности для ваших детей.

- Ходите пешком в школу ежедневно. Организуйте группу родителей, которые будут по очереди проважать детей в безопасности в школу. Если школа слишком далеко, поезжайте автомобилем, но остановитесь на несколько блоков раньше, и остаток дороги пройдите пешком.

- Станьте моделью для подражания - пусть хождение пешком станет регулярной частью вашей жизни. Поднимайтесь по лестнице, ходите пешком на базар, вечером ходите на прогулку всей семьей.

Для других идей смотрите:  
[www.canwalktoschool.com](http://www.canwalktoschool.com)

[www.Kodnetic.com](http://www.Kodnetic.com)

## ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ ИЗ МАКАРОНОВ

Ингредиенты

(4 порции, 1 стакан 1 порция):

1 16-унцовая упаковка цветов (верхушек) брокколи

4 стак. макарон, вареных, без воды

1 1/2 стак. нарезанных помидоров (или 1 банка нарезанных помидоров 14 1/2 унций, с пониженным количеством соли)

1/2 чай. лож. пудры из чеснока (или 1 стручок чеснока, нарезанный)

1/2 стакана обезжиренной итальянской приправы к салату

1. В большом сосуде закипятите воду.

2. Вложите брокколи и кипятите 5 минут.

3. Вылейте воду и перемешайте брокколи с помидорами, чесноком и приправой.

4. Перемешайте с макаронами и подавайте на стол в холодном или тёплом виде.

Взято из: *Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2002.*

### Пищевая ценность:

Одна порция: 1 стакан нарубленного красного помидора

Количество в порции

Калорий: 38 Калорий из жира 5  
% Дневного Эквивалента

Жир в целом 1%

Насыщенный жир 0 г 0%

Транс-жиры 0 г 0%

Холестерол 0 мг 0%

Натрий 16 мг 1%

Углеводы 8 г 3%

Волокно 2 г 8%

Сахар 0 г

Белки 2 г

витамин А 22% кальций 1%

витамин С 78% железо 5%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Сколько мне нужно?

Одна порция помидоров, это один стакан рубленых помидоров. Если один стакан слишком большая порция для вашего ребёнка, дайте ему меньше. Таким образом сможете достигнуть нужное для него дневное количество фруктов и овощей.

## Помощь вашему ребёнку питаться правильно

- Попробуйте несколько сортов помидоров для того, чтобы обнаружить именно тот сорт, который вашей семье подходит больше всех. Некоторые имеющиеся сорта: «cherry; plum; beefsteak; roma».

- Для подготовки соусов, супов и «сальсы» используйте свежие помидоры.

- Попросите ваших детей подобрать новый рецепт с помидорами. Соберите всё нужное и вместе блюдо подготовьте.

- Перемешайте нарезанные ломтиками красные, желтые и зелёные помидоры и вашу любимую приправу. Это быстро подготовленный салат.

- Кладите помидоры в бутерброды.

- Если у вас не имеются свежие помидоры, используйте помидоры в консервах (с пониженным количеством соли), соус из помидоров или помидорную массу.

## Советы, касающиеся помидоров

- Калифорнийские помидоры имеются в продаже с месяца мая до декабря.

- Выбирайте такие помидоры, которые твёрдые, и немного эластичные, если их слегка сжать.

- Держите помидоры в комнатной температуре и так, чтобы на них не попадали солнечные лучи. Используйте в течение нескольких дней.

- Несозревшие помидоры поместите в коричневый бумажный мешок и оставьте в комнатной температуре, пока не созреют.

- Перед подачей, умойте помидоры в холодной воде и удалите все листья и веточки.

Для больше советов:

[www.eatcatomatoes.org](http://www.eatcatomatoes.org)

## Рекомендованное количество в день

Дети, воз. 5 - 12: 2 1/2 - 5 стакан.

Подростки, 13 - 18: 3 1/2 - 6 1/2 ст.

Взрослые: 3 1/2 - 6 1/2 ст.

Физически активные получают верхним количеством.

[www.pyramid.gov](http://www.pyramid.gov)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

ОКТАБРЬ  
October

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Вторая неделя в октябре - это праздник Народная Неделя Школьных Обедов. Дети, которые кушают обеды подаваемые школой, обыкновенно любят и едят больше овощей и фруктов. Результаты исследований показывают, что студенты, которые едят больше овощей и фруктов, и которые регулярно занимаются физической активностью, обыкновенно лучше учатся. Ободряйте своих детей к использованию школьных обедов и таким образом поставьте их на правильный путь к здоровью и успехам в школе. **Плоды Месяца** вас знакомят с winter squash -

## « зимней » тыквой

### Советы, касающиеся зимней тыквы

- У «зимней» тыквы твёрдая и несъедобная скорлупа и большие зёрна.
- К другим сортам тыкв относятся: "pumpkin, butternut, acorn, spaghetti, banana, kabocha, turban squash".
- Выбирайте тыкву, которая твёрдая, тяжелая для своего размера и у которой скорлупа не блестит. Зимняя тыква должна быть твёрдой без трещин или мягких мест.
- Неразрезанную тыкву держите в холодном, тёмном и сухом месте (около 50-60 гр. Фаренгейта). Её можно держать три месяца.
- Разрезанную тыкву можете держать хорошо завернутой в холодильнике одну неделю.
- Сорта, у которых тонкая скорлупа, очищают тонким или специальным ножиком (peeler).

• Для сортов с толстой скорлупой используйте большой нож, чтобы её разрезать.  
**Рагу из овощей по южно-американскому**

Ингредиенты:

- (6 порций, каждая 1 стакан)  
2 ст. ложки растительного масла  
1 жёлтый лук, нарезанный  
1 стручок чеснока, нарезанный  
1 или 2 зимние тыквы  
1 зуккини, нарезанная  
1 зелёный перец, полосками  
1 банка (14 унций) номидоров нарубленных  
1 чай. ложка кинзы  
1. Подогрейте масло. Бросьте в него лук и чеснок и жарьте пять минут.  
2. Добавьте тыкву и зуккини. Жарьте под крышкой до готовности, но не разваривайте.  
3. Добавьте всё, что остаётся.  
4. Покипятите на медленном огне. Подавайте к столу горячим.

Взято из: *A World of Healthy Foods. West Virginia Department of Education, 1997.*

## Помогите своему ребёнку есть полезную пищу

- Winter squash вы можете печь, варить в воде или на пару, медленно кипятить или варить в микроволновой духовке. Использовать можно для супов, рагу, салатов, соусов для обмакивания (dip), разного хлеба и даже для пирогов.
- Попробуйте разные сорта зимней тыквы, чтобы вам узнать самую подходящую для вашей семьи.
- Тыква, у которой цвет потемнее, более питательна. Например "butternut" питательнее чем "spaghetti squash".
- Добавляйте winter squash в супы и запеканки. Просите вашего ребёнка помочь вам.  
*Для дополнительной информации: [www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)*

## Сколько мне полагается?

Одна порция, это припл. один стакан нарезанной кубиками

вареной тыквы. Это слишком много для большинства детей.

Предлагайте меньше порцию, которая им поможет достигнуть требуемое количество овощей и фруктов в день.

## Пищевая ценность

Порция: 1 стакан, сваренные ломтики

Количество в 1 порции  
Калорий 76 Калорий из жира 6

% Дневного эквивалента

Жир в целом 1 г	1%
Насыщенный жир 0 г	1%
Транс-жиры 0 г	
Холестерол 0 мг	0%
Натрий 2 мг	0%
Углеводы в целом 18 г	6%
Волокно 6 г	23%
Сахары 7 г	
Белки 2 г	
Витамин А 214%	Кальций 6%
Витамин С 33%	Железо 5%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Давайте, займёмся физкультурой!

- Будьте примером для подражания. Исследования показывают, что дети, родители которых активные и радостные, чаще всего становятся также активными и радостными на всю свою жизнь.
- Вместе перерыва для кофе, прогуляйтесь 10 минут быстрой походкой. Посоветуйте ребёнку использовать школьный перерыв для активной деятельности.
- Получайте удовольствие от велосипедных поездок со своим ребёнком.
- Найдите местную ферму, где выращивают "pumpkin". Пройдите с семьёй по полю. Поговорите о том, как тыква растёт.  
*Другие идеи: [www.kidtribe.com](http://www.kidtribe.com)*

## Рекомендуемое количество фруктов и овощей в день

Дети 5 - 12 лет.....2 1/2 - 5 стак.  
Подростки 13 -18.....3 1/2 - 6 1/2 ст.  
Взрослые 19 + .....3 1/2 - 6 1/2 ст.  
Физически активные пользуются верхним количеством. Для больше информации: [www.mypyramid.com](http://www.mypyramid.com)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

НОЯБРЬ  
November

В настоящем месяце мы вас знакомим с

## хурмой

В Калифорнии имеются два сорта хурмы - "Hachiya" и "Fuji".

### Советы, касающиеся хурмы

- Выбирайте ярко оранжевые и красные фрукты с гладкой поверхностью и неотпавшими листиками.
- Спелые фрукты "Fuji" прочные и их можно держать в комнатной температуре три недели. Для того, чтобы их поддержать дольше, поместите их в холодильник.
- Спелые фрукты "Hachiya" мягкие и могут быть сморщенные или иметь коричневые пятна. Держите их в комнатной температуре и используйте в течение нескольких дней.
- Чтобы дать хурме "Hachiya" созреть, поместите её в бумажный кулёк вместе с яблоком или бананом.
- Хурму "Hachiya" используют больше всего для пирогов. Её можно есть в свежем виде при помощи ложечки.

*Для больше информации:*

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/month/persimmons.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/month/persimmons.htm)

### Успех в школе обусловлен здоровьем

Физическая активность для успеха в школе одинаково важна как и здоровое питание. Студенты, которые физически активные и которые дают своему организму достаток фруктов и овощей, учатся лучше и у них лучше работает память. Детям надо физически заниматься минимально 60 минут каждый день. Ведите детей к активности и следите,

чтобы они ели разноцветные фрукты и овощи.

### Салат из хурмы и шпината

Ингредиенты (для 6 порций, каждая в 1/2 стакана):

3 стакана умытого шпината  
3 средне больших Fuji, нарезанных

1/2 стак. орехов "pecan" (можете поджарить)

1/4 стак. сухих "cranberries"

3 стол. ложки оливк. масла

3 ст. ложки сока из апельсина

2 ст. ложки уксуса из риса

1/2 чай. ложки соли

1. В небольшой миске разведите масло, сок, уксус и соль для приправы к салату.
2. В большую миску поместите шпинат, хурму, орехи и "cranberries".

3. Полейте приправой, перемешайте и подавайте.

Для перемены обложите нарезанными кусками жаренной куринной грудки.

*Взято из:*

[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

### Помогайте своему ребёнку есть здоровую пищу

- Предложите нарезанную или целую хурму Fuji своему ребёнку после школы для перекуски.
- Нарезанную хурму Fuji можете добавить в салаты или в овощи "stir fry".
- Хурму Hachiya используйте в праздничных рецептах - например "muffins", пироги или пудинги.
- Попросите своего ребёнка, чтобы он вам сказал три пользы для здоровья, которые получаются от ежедневного употребления многообразных разноцветных фруктов и овощей.

### Сколько мне полагается?

Одна порция хурмы, это один плод хурмы небольшого размера - приблизительно с мячик для бейсбола. Ежедневное использование многообразных разноцветных фруктов и овощей поможет вам и вашему ребёнку достигнуть требуе-

мое для здоровья их количество.

### Пищевая ценность

1 порция: 1 сред. боль. хурма

**Количество в порции**

**Калорий 118** Кал. из жира 3  
% **дневного эквивалента**

**Жир в целом 0 г** 0%

**Насыщенный жир 0 г** 0%

**Транс-жиры 0 г**

**Холестерол 0 мг** 0%

**Натрий 2 мг** 0%

**Углеводы**

**в целом 31 г** 10%

**Волокно 6 г** 24%

**Сахар 21 г**

**Белки 1 г**

**Витамин А 55%** **Кальций 1%**

**Витамин С 21%** **Железо 1%**

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

### Давайте, займёмся физкультурой!

- Начиная свой день с быстрой, 10-минутной походки вместе с вашим ребёнком. Это будет утренняя зарядка для вашего организма и ума.
- Дайте ребёнку поиграться 20 минут на дворе или внутри, перед тем, как ему начать делать домашние уроки. Это ему поможет лучше сосредоточиться.
- Вечером отдохните так, что займётесь упражнениями для растягивания мышц.
- Гуляйте по фермерскому рынку и считайте со своим ребёнком сколько новых сортов фруктов (овощей) вы смогли найти.

*Для больше информации:*

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

### Рекомендуемое

#### дневное количество

Дети 5-12 ..... 2 1/2 - 5 стак.

Подростки

13 - 18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

Взрослые

19 + ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

Физически активные пользуются верхним количеством.

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

- December -  
декабрь

В этом месяце вам  
представляем

## сухие фрукты

### Зачем нам есть сухие фрукты?

- Большинство сухих фруктов, как финики, инжир, сливы и изюм являются источником пищевой клетчатки. Клетчатка помогает стабилизировать уровень сахара в крови.
- Сухие фрукты являются также источником минерального калия. Нашему организму нужен калий для способности мышцей сокращаться и для здоровой нервной системы.
- В финиках и изюме находится железо, необходимый минерал, важный для энергии.
- В сухофруктах имеется также большое количество кальция, витамина А, витамина С, витаминов В-комплекс и магния.

### Советы, касающиеся сухофруктов

- Сухие фрукты доступные весь год.
- Покупайте сухие фрукты в развесном виде.
- Не покупайте подслащенные сухофрукты - они сладкие сами по себе.
- Уложите сухофрукты в герметически закрытый сосуд для сохранения их свежести.
- Держите их в холодном и сухом месте, таком, как холодильник или кухонный шкаф.
- Перед тем, как сухофрукты резать, поместите их в морозилку. Они перестанут липнуть, и их будет легче рубить.

## СМЕСЬ В ПОХОД

Ингредиенты (10 порций, каждая 1/2 стакана):  
2 стакана сухих фруктов, нарубленных (минимум 3 разных сорта)\*  
2 стакана орехов\*\*  
2 стакана солёных кренделков  
2 стакана злака (обезжиренного) или гранолы  
\* Сушеные фрукты: финики, инжир, абрикосы, бананы, манго, "cranberries".  
\*\* Орехи: миндаль, кешью, арахис, подсолнечные семена, грецкие орехи, фисташки.

1. В большой миске перемешайте все ингредиенты.
2. Положите по одной порции (1/2 стакана) в отдельные сосуды. Используйте как перекуску или сладкое блюдо.

Взято из: *Power Play! Trail mix, California Children's 5 a day - Power Play! Campaign, Public Health Institute, 2003.*

Для больше рецептов:  
[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)

### Успех в школе обусловлен здоровьем

В декабре встречаем праздник Дня Здоровья Молодёжи. Фрукты и овощи детям помогают расти, развиваться и хорошо учиться. Примите на себя обязательство по здоровью вашего ребёнка - включайте в его блюда и перекуски разнообразные фрукты и овощи и ведите его к минимально одному часу физической активности каждый день.

### Рекомендация для дневного количества

Дети 5 - 12 ..... 2 1/2 - 5 стак.  
Подростки  
13 - 18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.  
Взрослые  
19 + ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

Физически активные пользуются верхним числом. Для больше информации: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

### Помогите своему ребёнку есть здоровую пищу

- Познакомте своего ребёнка с различными сухими фруктами (финики, инжир, сливы, яблоки) и выберите те, которые ваша семья любит больше всех.
- Добавляйте изюм или сушёные "cranberries" в каши и сухие зерновые завтраки.
- Для завтрака, послеобедней перекуски или для сладкого блюда положите сухие фрукты на обезжиренный йогурт или на обезжиренный злак раноло.
- Имейте при себе маленькие кульки или коробочки с сухими фруктами для перекуски в дороге.
- Рубленные финики и инжир добавляйте в салаты.
- Дайте вашему ребёнку самому приготовить "trail mix" - смесь в поход.
- Подавайте сухие фрукты для сладкого.

Для больше информации смотрите:

[www.californiadriedplums.org](http://www.californiadriedplums.org)  
[www.californiafigs.com](http://www.californiafigs.com)  
[www.calraisins.org](http://www.calraisins.org)  
[www.datesaregreat.com](http://www.datesaregreat.com)

### Давайте, займёмся физкультурой!

- Просите своих детей помочь вам с такими домашними работами, которые их будут принуждать хорошо подвигать туловищем.
- Для своей семьи имейте в календаре запланированную минимально одну физическую активност в день.
- Вместо того, чтобы смотреть телевизор, сыграйте в карты или шахматы для умственного упражнения.

Для больше идей: [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

### Сколько мне нужно?

Одна порция сушённых фруктов, это 1/4 стакана. Это количество отвечает приблизительно 5-6 финикам, 3-4 шт. инжира, 5 суш. сливам или одной маленькой коробочке изюма.