ПЛОДЫ МЕСЯЦА

а в г у с т

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 выдержку и гибкость. Подготавливайте своего ребёнка для "Fitnessgram"ы так, что он будет дома физически активным и будет питаться полезной пищей. **Плоды Месяца** помогают вашей семье узнавать и пробовать на вкус многие фрукты и овощи и дают вам озможность научиться как быть физически активным каждый день.

В месяце августе мы вас знакомим с

з е л е н о й ф а с о л ь ю.

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 предоставте выбор разноцветных овощей, как, например, зелёную фасоль, броколи, 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 стручкогого перца
1 стакан нарезанных помидороб
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. Увеличите огонь до средней температуры и готовьте пять минут.
5. Вмешайте все остальные ингредиенты и готовьте следующих 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

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. Увертесь, что фасоль полная - закруглённая и твёрдая, что нигде не видны испорченые 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% Жельезо 6%

Источник: www.nutritiondata.com

Давайте, займёмся физкультурой!

• Для своего ребёнка имейте план ежедневной физической деятельности, которая подгоовит его к "FITNESSGRAM"-е.

• После ужина поиграйте на дворе в футбол, в пятнашки или в другое.

• Перед сном дайте своему ребёнку практиковать физическую разтяжку и помогите ему хоршо расслабиться.

www.cde.ca.gov/ta/tg/pf