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 деятельнстью. Вместе с семьей примите резолюцию есть больше фруктов и овощей и заниматься физкультурой ежедневно. **Плоды Месяца** дадут вашей селмье 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 предлогаться (апельс иновый сок, кусочки апельсина).
•Поощрайте 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 чаевой ложки натёртой апель. корки
1/4 стакана сока из апельсина (используйте тот апельсин, у которого вы натёрли корку)
1 стол. ложку горчици 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 обощи соусом из апельсина. Сразу подавайте.

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

Пищевая ценность:
Порция - 1апельсин 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

Советы касающиеся апельсинов

• Выбирайте фрукты твёрдые, для своего размера тяжелые, у которых яркий цвет.
• Избегайте фруктов помятых, сморщенных и с мутным цветом. Апельсины поцарапанные или с зелёными 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 кулька до двух недель.

Давайте, займёмся физкультурой!

• Помогите вашему ребёнку с подготовкой для FITNESSGRAM. У учителя попросите больше информацию.
• 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
www.verbnow.com

Помогите своим детям питаться правильно

• Нарежте 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.harvestofthemonth.com