ПЛОДЫ МЕСЯЦА

ИЮЛЬ
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 успользовать их и пр о 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.
• Нарезаные ягоды добавляйте в бутерброды «pita», 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
www. Freshcaliforniagrapes.com

"POCKETS" С КУРИЦЕЙ И ВИНОГРАДОМ

Ингредиенты:
(4 порции, в каждой 4 «pockets»)
1 1/2 стакана винограда без зернышек
1 стакан варенной, нарубленной курици
1/4 стак. обезжиренного йогурта (без привкуса)
1/2 стакана разрезанног зелёного сельдерея
1 стол. ложка мелко нарезнного зелёного лука
1 чай. ложка горчици - 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 жиру, сахару и соли.
• Пейте 100% фруктовые и овощные соки вместо газированых напитков с большим количеством сахару (soda).
• Замороженные, сушённые и консервированные фрукты и овощи также питателны, как и свежие. Держите их дома в разных видах чтобы было легко менять блюда.
• Подбадривайте вашего ребён ка 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, котоый 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 вытерите .
• Вкус у винограда самый лучший, когда его едять 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

Давайте, займёмся физкультурой!

• Поезжайте всей семьей в естный общественный центр или в басейн.
• 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
www.verbnow.com