ПЛОДЫ МЕСЯЦА

март
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 зелённого горошка

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

Какое количество мне нужно?

Одна порция зелённого горошка - прибл. 1/2 стакана сваренного зелённого гороха или съедобных стручков. Это приблизительно одна горсть с верхушкой. Нужное дья 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 нарезаные бананы с арахисовым маслом в тортилы.
- К блюдам подавайте обезжиренное молоко, 100% фруктовый сок или воду.
- Станьте образцом дья подражания - завтракайте вместе со своими детьми.

Дополнительная информация:
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) куринного бульона с пониженным количеством соли
1 стакан белого или коричнего 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. Поверьх 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 зелённого 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.*	
холестерол	*0 мг*	*0%*
натрий	*58 мг*	*2%*
углеводы в целом	*11г*	*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

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/

Рекомендованое 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 вер хними количествами. Для больше информации: www.mypyramid.com