ПЛОДЫ МЕСЯЦА

НОЯБРЬ
November

В настоящем месяце мы вас знакомим с

хурмой

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

Советы, касаюйщиеся хурмы

• Выбирайте ярко оранжовые и красные фрукты с гладкой поверхностью и неотпавшими листиками.

• Спелые фрукты "Fuyu" прочные и их можно держать в комнатной температуре три недели. Для того, чтобы их подержать 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

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 деей 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 Fuyu, 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 грудинки.

Взято из:
www.lapublichealth.org/nutrition

Помогайте своему ребёнку есть здоровую пищу

• Предложите нарезанную или целую хурму Fuyu своему ребёнку после школы для перекуски.

• Нарезанную хурму Fuyu 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 использования многообразных разноцветных фруктов и овоще.

Сколько мне пологается?

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 достигнутьт требуемое для здороья 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 0г 0%
Транс-жиры 0 г
***Холестерол** 0 мг 0%*
***Натрий** 2 мг 0%*
Углеводы
***в целом** 31 г 10%*
Волокно 6 г 24%
Сахар 21г
***Белки** 1г*
Витамин А 55% Кальций 1%
Витамин С 21% Железо 1%
Источник: www.nutritiondata.com

Давайте, займёмся физкультурой!

• Начинайте свой день с быстрой, 10-минутной походки вместе с вашим ребёнком. Это будет утреняя 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

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 пользуюся верхним количеством.
www.mypyramid.gov