

ПЛОДЫ МЕСЯЦА

ОКТАБРЬ
October

Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Вторая неделя в октябре - это праздник Народная Неделя Школьных Обедов. Дети, которые кушают обеды подаваемые школой, обыкновенно любят и едят больше овощей и фруктов. Результаты исследований показывают, что студенты, которые едят больше овощей и фруктов, и которые регулярно занимаются физической активностью, обыкновенно лучше учатся. Ободряйте своих детей к использованию школьных обедов и таким образом поставьте их на правильный путь к здоровью и успехам в школе. **Плоды Месяца** вас знакомят с winter squash -

« зимней » тыквой

Советы, касающиеся зимней тыквы

- У «зимней» тыквы твёрдая и несъедобная скорлупа и большие зёрна.
- К другим сортам тыкв относятся: "pumpkin, butternut, acorn, spaghetti, banana, kabocha, turban squash".
- Выбирайте тыкву, которая твёрдая, тяжелая для своего размера и у которой скорлупа не блестит. Зимняя тыква должна быть твёрдой без трещин или мягких мест.
- Неразрезанную тыкву держите в холодном, тёмном и сухом месте (около 50-60 гр. Фаренгейта). Её можно держать три месяца.
- Разрезанную тыкву можете держать хорошо завернутой в холодильнике одну неделю.
- Сорта, у которых тонкая скорлупа, очищают тонким или специальным ножиком (peeler).

• Для сортов с толстой скорлупой используйте большой нож, чтобы её разрезать.
Рагу из овощей по южно-американскому

Ингредиенты:

- (6 порций, каждая 1 стакан)
2 ст. ложки растительного масла
1 жёлтый лук, нарезанный
1 стручок чеснока, нарезанный
1 или 2 зимние тыквы
1 зуккини, нарезанная
1 зелёный перец, полосками
1 банка (14 унций) номидоров нарубленных
1 чай. ложка кинзы
1. Подогрейте масло. Бросьте в него лук и чеснок и жарьте пять минут.
2. Добавьте тыкву и зуккини. Жарьте под крышкой до готовности, но не разваривайте.
3. Добавьте всё, что остаётся.
4. Покипятите на медленном огне. Подавайте к столу горячим.

Взято из: *A World of Healthy Foods. West Virginia Department of Education, 1997.*

Помогите своему ребёнку есть полезную пищу

- Winter squash вы можете печь, варить в воде или на пару, медленно кипятить или варить в микроволновой духовке. Использовать можно для супов, рагу, салатов, соусов для обмакивания (dip), разного хлеба и даже для пирогов.
- Попробуйте разные сорта зимней тыквы, чтобы вам узнать самую подходящую для вашей семьи.
- Тыква, у которой цвет потемнее, более питательна. Например "butternut" питательнее чем "spaghetti squash".
- Добавляйте winter squash в супы и запеканки. Просите вашего ребёнка помочь вам.
Для дополнительной информации: www.harvestofthemonth.com

Сколько мне полагается?

Одна порция, это припл. один стакан нарезанной кубиками

вареной тыквы. Это слишком много для большинства детей.

Предлагайте меньше порцию, которая им поможет достигнуть требуемое количество овощей и фруктов в день.

Пищевая ценность

Порция: 1 стакан, сваренные ломтики

Количество в 1 порции
Калорий 76 Калорий из жира 6

% Дневного эквивалента

Жир в целом 1 г	1%
Насыщенный жир 0 г	1%
Транс-жиры 0 г	
Холестерол 0 мг	0%
Натрий 2 мг	0%
Углеводы в целом 18 г	6%
Волокно 6 г	23%
Сахары 7 г	
Белки 2 г	
Витамин А 214%	Кальций 6%
Витамин С 33%	Железо 5%

Источник: www.nutritiondata.com

Давайте, займёмся физкультурой!

- Будьте примером для подражания. Исследования показывают, что дети, родители которых активные и радостные, чаще всего становятся также активными и радостными на всю свою жизнь.
- Вместе перерыва для кофе, прогуляйтесь 10 минут быстрой походкой. Посоветуйте ребёнку использовать школьный перерыв для активной деятельности.
- Получайте удовольствие от велосипедных поездок со своим ребёнком.
- Найдите местную ферму, где выращивают "pumpkin". Пройдите с семьёй по полю. Поговорите о том, как тыква растёт.
Другие идеи: www.kidtribe.com

Рекомендуемое количество фруктов и овощей в день

Дети 5 - 12 лет.....2 1/2 - 5 стак.
Подростки 13 -18.....3 1/2 - 6 1/2 ст.
Взрослые 19 +3 1/2 - 6 1/2 ст.
Физически активные пользуются верхним количеством. Для больше информации: www.mypyramid.com