ПЛОДЫ МЕСЯЦА

September
СЕНТЯБРЬ

Успех в школе обусловлен здоровьем

Исследования показывают, что студенты, которые едят много овощей и фруктов, получают лучше результаты в школе. Детскую еду планируйте так, чтобы и в главных блюдах и перекусках находились разноцветные овощи и фрукты каждый день. **Плоды Месяца** для вас и вашей семьи прекрасный путь, как попробовать на вкус и Узнать многое о фруктах и овощах, и как быть физически активным каждый день. Плодом настоящего месяца

помидор

Давайте, займёмся физкультурой!

• Первая неделя в октябре называется «В школу пешком». Узнайте, какие активности запланированы в школе для вашего ребёнка. Вы можете сами с другими родителями сорганизовать игры и активности для ваших детей.

• Ходите пешком в школу ежедневно. Сорганизуйте группу родителей, которые будут по очереди проважать детей в безопасности в школу. Если школа слишком далеко, поезжайте автомобилем, но остановитесь на несколько блоков раньше, и остаток дороги пройдите пешком.

• Станьте моделью для подражания - пусть хождение пешком станет регулярной частью вашей жизни. Поднимайтесь по лестнице, ходите пешком на базар, вечером ходите на прогулку всей семьей.

Для других идей смотрите:
www.cawalktoschool.com
www. Kodnetic.com

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ ИЗ МАКАРОНОВ

Ингредиенты
(4 порции, 1стакан 1 порция):

1 16-унцовая упаковка цветов (верхушек) броколи
4 стак. макаронов, вареных, без воды
1 1/2 стак. нарезанных помидоров (или 1 банка нарезанных помидоров 14 1/2 унций, с пониженным количеством соли)
1/2 чай. лож. пудры из чеснока (или 1 стручок чеснока, нарезанный)
1/2 стакана обезжиренной итальянской приправы к салату

1. В большом сосуде закипятите воду.
2. Вложите броколи и кипятите 5 минут.
3. Вылейте воду и перемешайте броколи с помидорами, чесноком и приправой.
4. Перемешайте с макаронами и подавайте на стол в холодном или тёплом виде.

Взято из: Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2002,

Пищевая ценность:

Одна порция: 1 стакан нарубленного красного помидора

Количество в порции

Калорий: 38 *Калорий из жира 5*

		%Дневного Эквивалента
Жир в целом		*1%*
Насыщенный жир	*0 г*	*0%*
Транс-жиры	*0 г*	*0%*
Холестерол	*0 мг*	*0%*
Натрий	*16 мг*	*1%*
Углеводы	*8 г*	*3%*
Волокно	*2 г*	*8%*
Сахар	*0 г*	
Белки	*2 г*	

витамин А 22% *кальций 1%*
витамин С 78% *железо 5%*

Источник: www.nutritiondata.com

Сколько мне нужно?

Одна порция помидоров, это один стакан рубленных помидоров. Если один стакан слишком большая порция для вашего ребёнка, дайте ему меньше. Таким образом сможете достигнуть нужное для него дневное количество фруктов и овощей.

Помощь вашему ребёнку питаться правильно

• Попробуйте несколько сортов помидоров для того, чтобы обнаружить именно тот сорт, который вашей семье подходит больше всех. Некоторые имеющйиеся сорта: «cherry; plum; beefsteak; roma».

• Для подготовки соусов, супов и «сальсы» используйте свежие помидоры.

• Попросите ваших детей подобрать новый рецепт с помидорами. Собер-те всё нужное и вместе блюдо подготовьте.

• Перемешайте нарезанные ломтиками красные, желтые и зелёные помидоры и вашу любимую приправу. Это быстро подготовленный салат.

• Кладите помидоры в бутерброды.

• Если у вас не имеются свежие помидоры, используйте помидоры в консервах (с пониженым количеством соли), соус из помидоров или помидорную массу.

Советы, касающиеся помидоров

• Калифорнийские помидоры имеются в продаже с месяца мая до декабря.

• Выбирайте такие помидоры, которые твёрдые, и немного эластичные, если их слегка сжать.

• Держите помидоры в комнатной температуре и так, чтобы на них не попадали солнечные лучи. Используйте в течение нескольких дней.

• Несозревшие помидоры поместите в коричневый бумажный мешок и оставьте в комнатной температуре, пока не созреют.

• Перед подачей, умойте помидоры в холодной воде и удалите все листья и веточки.

Для больше советов:
www.eatcatomatoes.org

Рекомендованное количество в день

Дети, воз. 5 - 12: 2 1/2 - 5 стакан.
Подростки, 13 - 18: 3 1/2 - 6 1/2 ст.
Взрослые: 3 1/2 - 6 1/2 ст.
Физически активные пользуются верхним количеством.
www.mypyramid.gov