



Gặt Hái của Tháng

Tháng Mười

Công Thức

TRỘN RAU DỀN MỸ VỚI TRÁI LÊ

Thành Phần:

(bốn phần mỗi phần 1 cup)

4 cups lá rau dền mỹ

1 trái lê đỏ hoặc vàng

1/2 cup củ sắn, cắt sợi

1/2 cup cranberries khô

1/3 cup dấm trộn rau không/ít béo

1 muỗng cà phê củ gừng mài hoặc xắt mỏng



1. Trộn chung rau dền mỹ, lê, củ sắn và cranberries
2. Trộn dầu dấm chung với gừng
3. Đổ dầu dấm này lên trên rau và trái cây đã trộn chung

Nguồn Tham Khảo: *Tìm Hiểu Bí Quyết Sống Khỏe Mạnh, Trung Tâm Sức Khỏe Công Cộng, 2004/Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2004*

Năng Hoạt Động!

- Đi bộ chung với con em đến chợ mua đồ ăn. Khi đi về, hãy xách giỏ nào nhẹ với cánh tay nhắc lên cao.
- Nếu lái xe, nên đậu xe ở nơi nào càng xa càng tốt để có dịp đi bộ. Để có thêm những ví dụ về sinh hoạt thể dục, hãy vào mạng: www.kidnetic.com www.verbnow.com



Bí Quyết

Bí Quyết Giữ Trái Lê Tươi: Chọn Loại, Cắt và Chuẩn Bị

- Chọn trái lê nào trông màu tươi tốt và không bị dập.
- Xem độ chín của trái lê bằng cách ấn vào gần cuống. Nếu nơi đây mềm là trái đã đủ chín để ăn.
- Muốn cho trái mau chín, để trên quày, trong một cái tô hoặc trong một giấy. Nếu để kế trái táo, lê sẽ chín nhanh hơn.
- Cắt lê đã chín vào nơi lạnh nhất trong tủ lạnh.
- Để những miếng lê đã cắt không đổi màu, hãy ngâm vào lê vào dung dịch của một muỗng canh nước táo nguyên chất pha với một cup nước.

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 trái lê trung
(166 mg)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 96	Calories từ chất Béo 2
% Cho Mỗi Ngày	
Tổng Lượng Béo 0g	0%
Chất Béo Bão Hòa 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Muối 2mg	0%
Tổng Lượng hydrat carbon 26g	9%
Chất Sợi 5g	21%
Đường 16g	
Protein 1g	
Vitamin A 1%	Calcium 1%
Vitamin C 12%	Sắt 2%

Source/Nguồn Tham Khảo:
www.nutritiondata.com

Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Cắt trái lê làm đôi và bỏ lõi. Bỏ vào giữa mỗi nửa trái bơ đậu phộng mang chất protein hoặc yogurt ít béo với nhiều calcium. Sau đó rắc granola và quế lên trên để có một món ăn giải lao ngon và bổ dưỡng.
- Thảo luận với con em quý vị về những trái cây và rau gặt hái trong mùa thu.

Tìm công thức và cùng làm với em. Để có thêm ý kiến khác, hãy vào mạng:

www.harvestofthemoth.com
www.calpear.com

Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Chung Với Nhau

Ăn uống bổ dưỡng cũng phản ảnh trong việc học của con em. Nghiên cứu cho thấy những hệ thống miễn nhiễm vững mạnh, chức năng của trí nhớ và thị giác đều gắn liền với vấn đề dinh dưỡng đúng đắn. Hãy tìm hiểu, nếm và tập ăn thêm các loại trái cây và rau và phải hoạt động mỗi ngày.

Trái Gặt Hái của Tháng là

trái lê

Những Trợ Giúp Lành Mạnh

- Nghiên cứu những trẻ em nào ăn những bữa ăn trong trường thường là ăn đầy đủ số lượng rau trái cần thiết trong ngày hơn là các em nào không ăn.
- Tuần lễ thứ nhì của Tháng Mười là *Tuần Lễ Ăn Trưa Quốc Gia/National School Lunch Week (NSLW)*. Hãy tham gia vào phong trào "NSLW" của trường và khuyến khích con em ăn những bữa ăn điểm tâm và ăn trưa của trường học. Gọi cho văn phòng học khu để biết thêm chi tiết.
- Làm gương tốt cho con em bằng cách đưa rau trái vào những bữa ăn giải lao và bữa ăn hàng ngày
- Thay vì kẹo, hãy phân phát cho trẻ em những thức bổ dưỡng và an toàn vào dịp Halloween như là nho khô hoặc hình dán "stickers".

