

本月收成



Network for a Healthy California

4月

本月收成農作物是 **蘆筍**



讓您的小孩有健康的飲食

- 蘆筍可用多種方法烹調：烤、焗、煮、蒸、炒，甚至微波爐亦可。
- 將煮熟的蘆筍放入湯或沙拉裡。
- 將生或半熟的蘆筍混和低脂沙拉醬一起吃。
- 和您的小孩一起找出健康的蘆筍食譜，並一起依食譜嘗試烹調。
- 讓每個家庭成員於花園裡，各自栽種一種水果或蔬菜。
- 提醒您的小孩每天吃早餐，可幫助他們上課更專心。

更多資訊，可參閱：
www.calasparagus.com

攜手邁向健康與成功學習

四月是全國植物月和電視關機週。遊說您的家人把電視關掉，並利用這空餘時間打理一下自己的花園或社區花園。自己栽種出來的蔬果，讓您吃得更健康，更有活力。「本月收成」幫助您和您的家人學習和實踐長壽健康的方法。

蘆筍沙拉醬

材料（四人份，每人半杯）：

- 10½ oz 新鮮或冷凍切塊蘆筍
- ¼ 茶匙大蒜粉
- 2 茶匙檸檬汁
- 2 湯匙切碎青辣椒
- 1 湯匙切碎洋蔥
- 2 茶匙蕃茄醬
- ¼ 茶匙鹽
- ¼ 茶匙磨碎小茴香
- ¼ 茶匙白胡椒粉

1. 將蘆筍煮熟，排乾水份
2. 將蘆筍倒進攪拌機，加入上述調味料，打成漿
3. 完成後的蘆筍沙拉醬要不時攪動，口感較豐厚

Adapted from: The Michigan Asparagus Advisory Board

來運動吧！

- 動手打造自己家裡的花園或社區花園。
- 走路去買種子、植物、或用具。
- 和家人一起在花園裡種蔬果。
- 和家人輪流澆水。
- 添加各種園藝日常工作，包括翻土、除草、修剪、挖土等。
- 參觀當地的農夫市場，發掘一下您的家人可能會有興趣種植的蔬果。

更多資訊，可參閱：
www.kidsgardening.com/family.asp

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup asparagus, cooked (90g)
每餐份量: 1/2杯煮熟蘆筍(90克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 20 Calories from Fat 脂肪熱量 2

% Daily Value 每日食用值

Total Fat 總脂肪 0g 0%

Saturated Fat 飽和脂肪 0g 0%

Trans Fat 反式脂肪 0g

Cholesterol 膽固醇 0mg 0%

Sodium 鈉 13mg 1%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 4g 1%

Dietary Fiber 飲食纖維 2g 7%

Sugars 糖 1g

Protein 蛋白質 2g

Vitamin A 維他命A 18% Calcium 鈣 2%

Vitamin C 維他命C 12% Iron 鐵 5%

Source: www.nutritiondata.com

秘訣

- 選擇鮮綠色，完整結實的蘆筍。
- 用冷水洗蘆筍。
- 將蘆筍放在於容器裡，在容器裡放大約一英寸高的水，用塑膠袋包蓋住。
- 貯存於冰箱裡待用。

我需要多少份量？

一份是半杯煮熟的蘆筍。
確保每日要進食包括各種顏色的水果和蔬菜，以幫助您和您的孩子達到每日總需求。

建議每日蔬果數量*

| | | |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|
| 兒童5-12歲 每天2½ - 5 杯 | 青少年13-18歲 每天3½ - 6½ 杯 | 成人19歲以上 每天3½ - 6½ 杯 |
|-----------------------|--------------------------|------------------------|

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

