

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

апрель

April

## Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Ешьте то, что выращиваете. Всенародный Месяц Огорода и Неделя Выключенного Телевизора отмечаются оба в апреле. Потребуйте у своей семьи не включать в этом месяце телевизор, а вместо этого поработать в собственном или коллективном огороде. Очень несложным путём для достижения здоровой пищи и регулярной физической активности - это выращивание собственных фруктов и овощей. Восползуйте **Плодами Месяца** для того, чтобы ваша семья на всю жизнь научилась новым и полезным привычкам.

В апреле вас **Плоды Месяца** знакомят со:

### спаржей

Помогите своим детям питаться правильно

- Спаржу жарьте в духовке, на сковороде или в гриле, варите в воде, на пару или в микроволновой духовке.
- Добавляйте сваренную спаржу в супы и салаты.
- Слегка отваренную спаржу обмакивайте в обезжиренном соусе для овощей.
- Помогите своему ребёнку подобрать здоровый рецепт со спаржей. Приготовьте его вместе.
- Дайте каждому члену вашей семьи подобрать одно фруктовое или овощное растение для семейного огорода.
- Напоминайте своим детям важность ежедневного завтрака для их способности сосредоточиться в школе.

Для дальнейшей информации:  
[www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

## ЖАРЕННАЯ СПАРЖА

Ингредиенты (6 порций, каждая 1/2 стакана):

4 стакана обмытой зелёной спаржи (около 30 ножек)  
1/4 стакана оливкового масла  
1 - 2 стручка чеснока, нарубленного

1. Перемешайте ножки спаржи с маслом и с чесноком.
2. Разложите на противень (в одном слое) и посыпьте солью и перцем.
3. Жарьте без крышки в духовке приблизительно 12 минут. Затрясите спаржей 1 или 2 раза в течение приготовления.
4. Когда готова, спаржа должна быть хрупкой и мягкой.

Взято из: [www.calasparagus.com](http://www.calasparagus.com)

### Пищевая ценность:

Одна порция: 1/2 стакана спаржи, отварной (90 г)

1 порция содержит:

калорий 20 калорий из жира 2

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г	0%
насыщенные жиры 0 г.	0%
транс-жиры 0 г	
холестерол 0 мг	0%
натрий 13 мг	1%
углеводы в целом 4 г	1%
волокно 2 г	7%
сахары 1 г	
белки 2 г	
витамин А 18%	кальций 2%
витамин С 12%	железо 5%

Источник: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## спаржи

- Покупайте твёрдую, ярко зелёную спаржу с нераскрытой, твёрдой верхушкой.
- Спаржу мойте в холодной воде.
- Ставьте её отрезанным концом в 2 сантиметрах воды и прикройте пластмасс. кульком.
- Ставьте в холодильник.

### Какое количество мне нужно?

Одна порция спаржи - приблизительно 1/2 стакана отварной спаржи. Это около пяти ножек. Нужное для здоровья количество будет достигнуто, если будете есть разные и разноцветные овощи и фрукты ежедневно.

### Рекомендованное количество фруктов и овощей в день:

дети: 5 - 12 ..... 2 1/2 - 5 стаканов  
подростки: 13-18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.  
взрослые ..... 3 1/2 - 6 1/2 стакана  
Физически активные пользуются *верными* количествами. Для больше информации: [www.pyramid.com](http://www.pyramid.com)

### Давайте заняться физкультурой!

- Организуйте семейный или коллективный огород.
- Пройдите пешком в местный цветочный магазин-рассадник за семенами, растениями и нужным оборудованием.
- Фрукты и овощи посадите вместе с семьёй.
- Чередуйтесь у поливки.
- В огороде занимайтесь разнообразными делами: пользуйтесь граблями, косите траву, выдёргивайте сорняк, копайте, обрезайте ветви.
- Сходите на фермерский базар. Посмотрите, какие фрукты и овощи вашу семью интересуют для выращивания.

Дополнительная информация:  
[www.kidsgardening.com/family.asp](http://www.kidsgardening.com/family.asp)

Советы касающиеся