

# ПЛОДЫ МЕСЯЦА

- December -  
декабрь

В этом месяце вам  
представляем

## сухие фрукты

### Зачем нам есть сухие фрукты?

- Большинство сухих фруктов, как финики, инжир, сливы и изюм являются источником пищевой клетчатки. Клетчатка помогает стабилизировать уровень сахара в крови.
- Сухие фрукты являются также источником минерального калия. Нашему организму нужен калий для способности мышцей сокращаться и для здоровой нервной системы.
- В финиках и изюме находится железо, необходимый минерал, важный для энергии.
- В сухофруктах имеется также большое количество кальция, витамина А, витамина С, витаминов В-комплекс и магния.

### Советы, касающиеся сухофруктов

- Сухие фрукты доступные весь год.
- Покупайте сухие фрукты в развесном виде.
- Не покупайте подслащенные сухофрукты - они сладкие сами по себе.
- Уложите сухофрукты в герметически закрытый сосуд для сохранения их свежести.
- Держите их в холодном и сухом месте, таком, как холодильник или кухонный шкаф.
- Перед тем, как сухофрукты резать, поместите их в морозилку. Они перестанут липнуть, и их будет легче рубить.

## СМЕСЬ В ПОХОД

Ингредиенты (10 порций, каждая 1/2 стакана):  
2 стакана сухих фруктов, нарубленных (минимум 3 разных сорта)\*  
2 стакана орехов\*\*  
2 стакана солёных кренделков  
2 стакана злака (обезжиренного) или гранолы  
\* Сушеные фрукты: финики, инжир, абрикосы, бананы, манго, "cranberries".  
\*\* Орехи: миндаль, кешью, арахис, подсолнечные семена, грецкие орехи, фисташки.

1. В большой миске перемешайте все ингредиенты.
2. Положите по одной порции (1/2 стакана) в отдельные сосуды. Используйте как перекуску или сладкое блюдо.

Взято из: *Power Play! Trail mix, California Children's 5 a day - Power Play! Campaign, Public Health Institute, 2003.*

Для больше рецептов:  
[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)

### Успех в школе обусловлен здоровьем

В декабре встречаем праздник Дня Здоровья Молодёжи. Фрукты и овощи детям помогают расти, развиваться и хорошо учиться. Примите на себя обязательство по здоровью вашего ребёнка - включайте в его блюда и перекуски разнообразные фрукты и овощи и ведите его к минимально одному часу физической активности каждый день.

### Рекомендация для дневного количества

Дети 5 - 12 ..... 2 1/2 - 5 стак.  
Подростки  
13 - 18 ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.  
Взрослые  
19 + ..... 3 1/2 - 6 1/2 стак.

Физически активные пользуются верхним числом. Для больше информации: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

### Помогите своему ребёнку есть здоровую пищу

- Познакомте своего ребёнка с различными сухими фруктами (финики, инжир, сливы, яблоки) и выберите те, которые ваша семья любит больше всех.
- Добавляйте изюм или сушённые "cranberries" в каши и сухие зерновые завтраки.
- Для завтрака, послеобедней перекуски или для сладкого блюда положите сухие фрукты на обезжиренный йогурт или на обезжиренный злак раноло.
- Имейте при себе маленькие кульки или коробочки с сухими фруктами для перекуски в дороге.
- Рубленные финики и инжир добавляйте в салаты.
- Дайте вашему ребёнку самому приготовить "trail mix" - смесь в поход.
- Подавайте сухие фрукты для сладкого.

Для больше информации смотрите:

[www.californiadriedplums.org](http://www.californiadriedplums.org)  
[www.californiafigs.com](http://www.californiafigs.com)  
[www.calraisins.org](http://www.calraisins.org)  
[www.datesaregreat.com](http://www.datesaregreat.com)

### Давайте, займёмся физкультурой!

- Просите своих детей помочь вам с такими домашними работами, которые их будут принуждать хорошо подвигать туловищем.
- Для своей семьи имейте в календаре запланированную минимально одну физическую активност в день.
- Вместо того, чтобы смотреть телевизор, сыграйте в карты или шахматы для умственного упражнения.

Для больше идей: [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

### Сколько мне нужно?

Одна порция сушённых фруктов, это 1/4 стакана. Это количество отвечает приблизительно 5-6 финикам, 3-4 шт. инжира, 5 суш. сливам или одной маленькой коробочке изюма.