

ПЛОДЫ МЕСЯЦА

май

May

Успех в учёбе обусловлен здоровьем

Май в Калифорнии, это лучшее время для того, чтобы попробовать разные овощи и фрукты.

Исследования показывают, что у детей, которые правильно питаются и регулярно занимаются физкультурой, часто улучшается настроение, память и поведение в школе. Могут даже улучшиться результаты тестов.

Плоды Месяца помогут вашей семье попробовать на вкус разные фрукты и овощи и узнавать о важности их присутствия в пище и также о важности ежедневной физической активности. Для месяца мая самая типичная:

клубника

Советы, касающиеся клубники

- Клубнику собирают на вершине её свежести и спелости. После того, как её сорвали, она уже не продолжает созревать. Из-за этого надо выбирать клубнику, которая ярко красная, естественно блестит и у которой зелёная шапочка выглядит свежей.

- Чтобы клубника осталась свежей, помещайте её, невымой, в холодильник.

- Перед тем, как её подавать, слегка её сполосните и с кончиком, в холодной воде.

- Для самого лучшего вкуса подавайте клубнику после достижения комнатной температуры.

БЛИНЧИКИ С БАНАНОМ И ЯГОДОЙ

Ингредиенты (4 порции, 2 блинчика в каждой):

1 большой банан, очищенный и нарезанный ломтиками
1 стакан сухой смеси для блинчиков (comflete pancake mix)
1/2 стакана воды

кулинарный распылитель жира
1 1/2 стакана замороженной клубники

2 ст. ложки варенья из клубники

1. Положите банан в небольшую миску и раздавите вилкой. Добавьте смесь для блинчиков и воду; хорошо перемешайте.
2. Побрызгайте сковороду кулинарным спреем и поставьте на горелку согретую до средней температуры. На горячую сковороду влейте 1/4 стакана теста для каждого блинчика.
3. Жарьте блинчики 2 минуты на каждой стороне до готовности.
4. Пока блинчики жарятся, перемешайте клубнику с вареньем и поставьте в микроволновую печь на 1 минуту при высокой температуре. Перемешайте и снова поставьте на 1 минуту.

Источник: *Discover the Secret to Healthy Living. Public Health Institute, 2004.*

Пищевая ценность:

Порция - 1 стакан; половинки (152 г)
1 порция содержит:

калорий 49 калорий из жира 4

	% дневного эквивалента
жир в целом 0 г.	1%
насыщенный 0 г.	0%
транс-жиры 0 г.	
холестерол 0 мг	0%
натрий 2 мг	0%
углеводы в целом 12 г	4%
волокно 3 г	12%
сахары 7 г	
белки 1 г	
витамин А 0%	кальций 2%
витамин С 149%	железо 4%

Источник: www.nutritiondata.com

Давайте, займёмся физкультурой!

- Май - народный «Месяц Физической Культуры и Спорта» Узнайте, какая самая любимая активность или спорт у вашего

ребёнка и займитесь ею вместе с ним.

- В месяце мае также отмечается «День Велосипедного Транспорта на Работу». Устройте так, чтобы вы смогли на работу или в школу поехать на велосипеде.

Дополнительная информация:
www.californiabikecommute.com

Здоровая рекомендация

- Овощи и фрукты помещайте так, чтобы были хорошо видны и чтобы ими было легко угощаться. Поместите, на пример, продукты на рабочий стол или в холодильник на уровне детских глаз.

- Добавляйте свежие продукты в ту еду ребёнка, которую он уже кушает: ягоду в йогурт, в кашу, хлопья; овощи к пицце или лапше; помидоры к бутерброду.

- Вместо мороженого для освежающей перекуски, держите в морозильнике замороженные фрукты в кулках.

- Школа вашего ребёнка приобретёт полезную для здоровья обстановку, если вы туда будете посылать для разных событий только полезные закуски.

Помогите своим детям питаться правильно

- Нарезанную ломтиками клубнику примешивайте в каши или другие блюда из зерна или в йогурт (обогащённый кальцием и обезжиренный).

- Размешайте замороженную клубнику с апельсиновым соком (или с обезжиренным йогуртом) и со льдом, чтобы сделать быструю и вкусную «smoothie».

- Добавляйте клубнику в салат.

- Клубника сама по себе вкусная закуска. Сполосните её, удалите зелёные листики и наслаждайтесь.

Дополнительная информация:
www.harvestofthemoon.com
www.calstrawberry.com