

# Gặt Hái của Tháng



Mạng Lưới Lành Mạnh California

Tháng Hai

Gặt Hái của Tháng là **bắp cải**



Bắp Cải Savoy



Bắp Cải Đỏ (Tím)

## Cho Con Ăn Uống Lành Mạnh

- Ăn trái cây và rau để giữ mắt tốt.
- Làm món rau trộn đủ màu ‘confetti cole-slaw’ với bắp cải xanh, đỏ và bắp cải tàu.
- Luộc hoặc hấp chín bắp cải để dùng trong những món hầm, canh và bô lô. (xem công thức)
- Cho con em trái cây dòn và rau sống để ăn giải lao.
- Hãy tìm đến khu chợ họp bán thức ăn từ nông trại để mua rau trái rẻ. Để biết thêm chi tiết, xin viếng mạng:

[www.cspinet.org/healthysnacks](http://www.cspinet.org/healthysnacks)

## Bí Quyết

- Chọn những bắp cải nào rắn chắc, có vẻ nặng và chặt.
- Cắt cây bắp cải còn nguyên hoặc đã cắt nhỏ trong bao ny-lông gói kín lại và để trong tủ lạnh.
- Trước khi dùng, nhớ rửa kỹ và loại bỏ những lá già bên ngoài. Cắt làm hai và bỏ lõi.

## Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Chung Với Nhau

Làm việc nhiều hơn. Bớt xem truyền hình. Nghiên cứu cho thấy học sinh nào giới hạn thời gian với màn hình (TV và computer) đạt điểm cao hơn trong những bài thi. Giúp con em quý vị học giỏi hơn bằng cách giới hạn thời gian ngồi trước màn hình và năng động hơn. **Gặt Hái của Tháng** có thể giúp gia đình quý vị học những phương pháp mới để hàng ngày ăn thêm rau trái và năng động hơn về thể chất.

## STOVE TOP CASSEROLE

### Thành Phần:

(Làm được 5 phần ăn mỗi phần 1 cup)

- 1 củ hành nhỏ xắt nhỏ
- 2 củ khoai tây, gọt vỏ, xắt lát
- 1 ½ cups nước luộc gà (hoặc nước súp), ít muối
- 2 cups bắp cải xanh, xắt sợi
- 1 cup phô-mai ít béo, xắt sợi
- 1 muỗng canh dầu ăn
- ¼ cup hạt, xắt nhỏ (không bắt buộc)

1. Đun dầu cho nóng trong chảo lớn. Bỏ hành và đảo với lửa vừa vừa cho đến khi hành có màu vàng.
2. Cho khoai và nước luộc gà. Đậy nắp và để lửa nhỏ. Nấu cho đến khi khoai tây hơi mềm.
3. Cho bắp cải vào. Đậy nắp và nấu trong khoảng năm hoặc hơn năm phút
4. Rắc phô-mai và hạt nuts trên mặt.
5. Chờ cho đến khi phô-mai chảy mềm và ăn nóng.

Trích từ : Food Stamp Nutrition Connection, <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>

## Tôi Cần Phải Ăn Bao Nhiêu?

Một phần ăn bắp cải là một cup lá rau xắt sợi dài (khoảng hai nắm tay). Khi nấu, trở thành nửa cup.

Ăn rau trái đa dạng đủ màu sẽ giúp cho quý vị và con em đạt được khối lượng cần thiết hàng ngày.

## Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn: 1 cup bắp cải savoy chưa nấu sắt sợi (70 g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 19	Calories từ chất Béo 1
% Cho Mỗi Ngày	
Tổng Lượng Béo 0g	0%
Chất Béo Bão Hòa 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Muối 20 mg	1%
Tổng Lượng hydrat carbon 4g	1%
Chất Sợi 2g	9%
Đường 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 14%	Calcium 2%
Vitamin C 36%	Sắt 2%

Nguồn Tham Khảo: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Hãy Năng Hoạt Động!

- Giới hạn thời gian ngồi trước màn hình và tăng giờ hoạt động. Điều này giúp con em chuẩn bị cho việc khảo sát thể dục vào mùa xuân.
- Lập thời khóa biểu sinh hoạt cho quý vị và cho gia đình. Hãy lập kế hoạch chung. (Có thể thiết lập thời khóa biểu trên mạng lưới [www.bam.gov](http://www.bam.gov).)
- Ghi cả sinh hoạt trong nhà và ngoài trời lên thời khóa biểu (ví dụ nhay múa, khiêu vũ, sit up/động tác nằm và ngồi dậy, đi/chạy bộ, nhảy dây, và gia nhập đội thể thao ví dụ như bóng rổ và đá banh).
- Khi xem TV, tìm những chương trình có tính cách giáo dục nào có thể giúp cho con em trong trường.\*

\*Hội Đồng Bác Sĩ Nhi Khoa Hoa Kỳ đề nghị mỗi ngày không xem quá hai tiếng, và chỉ xem những chương trình có phẩm chất.

Để biết thêm chi tiết, xin vào mạng:

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

## Lượng Rau Trái Cần Thiết Cho Mỗi Ngày

Trẻ Em, 5-12	Thiếu Niên, 13-18	Người Lớn, 19+
2 ½ - 5 cups mỗi ngày	3 ½ - 6 ½ cups mỗi ngày	3 ½ - 6 ½ cups mỗi ngày

\*Nếu là người năng hoạt động, nên gia tăng số lượng cups cho mỗi ngày. Hãy viếng [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) để tìm hiểu thêm.

