

本月收成



Network for a Healthy California

1月

本月收成農作物是 **橘子**



讓您的小孩有健康的飲食

- 開始新一天，喝百份百純果汁。
- 提供健康課後零食，例如一片橘子或罐頭橘子。
- 將橘子和低脂優酪乳一起吃。
- 將橘子放入沙拉裡增，添味道和顏色。
- 擠壓柑橘類的果汁在雞肉和魚肉上，使肉質更嫩和多汁。或使用果汁來製造低脂肪的沙拉醬。

更多資訊，可參閱：
www.kidsnutrition.org

秘訣

- 選擇有葉柄和較飽滿重身的柑橘類水果。
- 放在檯面上，可隨時食用。
- 存放在冰箱中可保存長達一周。

攜手邁向健康與成功學習

你知道單一份蔬果的費用通常低於 \$0.25 嗎？這些小費用會帶來很大的健康效益。

每天進食各種顏色的水果和蔬菜，並積極運動，可以幫助您的孩子在學習上更出色，身體更健康強壯。

「本月收成」可幫助您的家庭了解多吃蔬菜水果，及持續每天至少一小時運動的益處。

橘子屬柑橘類植物，跟柳橙相似，但體形一般較細小及略扁平；顏色偏向深橙紅色的屬柑桔類，其他種類的橘子還有蜜橘，小柑橘，柚柑。

柑橘美點

材料（四人份，每人一杯）：

- 橘子皮，搓碎
- 1 杯低脂優酪乳，原味或香草味
- 2 個橘子，去皮，去籽，切塊
- 1 個葡萄柚，去皮，切塊
- 2 個柳橙，去皮，切塊

1. 將橘子皮放入優酪乳中
2. 將上述水果分成四杯
3. 將混有橘子皮的優酪乳放進盛有水果的杯裡
4. 凍食風味較佳

Adapted from:
www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes
更多食譜，可參閱：
www.cachampionsforchange.net

建議每日蔬果數量*

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

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

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 medium mandarin (88g)
每餐份量: 1個中型橘子 (88克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 47 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 2mg 0%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 12g 4%

Dietary Fiber 飲食纖維 2g 6%

Sugars 糖 9g

Protein 蛋白質 1g

Vitamin A 維他命A 12% Calcium 鈣 3%

Vitamin C 維他命C 39% Iron 鐵 1%

Source: www.nutritiondata.com

只有百分四十的加州青少年達到最低的每日運動目標量，而接近百分之七十四的加州青少年體能上未能達到強健標準。

來運動吧！

下列方法可幫助於您的孩子為春季健身測試作好準備：

- 每週為每個家庭成員設定一個目標（例如每天走10,000步和做伸展運動）。
- 把目標擺放一個當眼的地方，例如冰箱。
- 互相鼓勵達到目標，達標後再設定新的目標。
- 設定一個“獎賞”（例如家庭郊遊）。
- 減少花在螢光幕前的時間。

更多資訊，可參閱：
www.activeca.org/active/

我需要多少份量？

一份是一個中型的橘子；約一個棒球的大小。

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。

