



# Gặt Hái của Tháng

Tháng Mười Hai



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

Nghiên cứu cho thấy thực ăn dinh dưỡng thích hợp sẽ giúp cho học sinh tập trung vào việc học và giúp cho sức đề kháng mạnh mẽ, giúp em chống được cảm cúm thường hay đến với chúng ta vào những tháng mùa đông. Với Gặt Hái của Tháng, quý vị có thể giúp gia đình khám phá, nếm và hiểu về tầm quan trọng của ăn nhiều rau trái cây và rau và năng động mỗi ngày.

Món Gặt Hái Điển Hình của Tháng:

### khoai lang



#### Cất Giữ và Ăn

- Chọn những củ khoai lang còn cứng, màu đậm, khô, láng không bị bầm dập. Chỉ một đốm hư cũng đủ làm cho mùi vị nguyên củ khoai rất dở, cho dù có cắt phần hư đi.
- Đừng cất khoai lang trong tủ lạnh – khoai sẽ bị cứng và làm mất vị ngon.
- Để giữ khoai tươi, hãy để khoai ở một nơi khô, mát (55-60 độ F), giống ở ngăn chạn trong garage.
- Chờ cho đến khi nào chuẩn bị nấu mới rửa khoai lang, vì độ ẩm làm khoai hư nhanh chóng.
- Ở nhiệt độ bình thường của phòng, khoai lang phải được sử dụng trong vòng một tuần sau khi mua. Nếu giữ cho đúng, khoai có thể tồn tại được một tháng hoặc hơn nữa.

## Công Thức

### KHOAI LANG NẤU VỚI NƯỚC TÁO

Thành Phần:

- (4 Phần Ăn Mỗi Phần 1/2 cup)
- 2 ½ nước táo 100% nguyên chất
- 1/2 cup quế (cinnamon)
- ¼ muỗng cà phê muối
- 1/2 cup Nho
- 2 củ khoai lang, gọt vỏ, xắt lát mỏng

1. Đổ chung nước táo, quế và muối vào một cái chảo lớn.
2. Bỏ chung khoai lang xắt lát và nấu lửa lớn cho sôi.
3. Điều chỉnh lửa bớt lại và hầm khoai.
4. Thỉnh thoảng khuấy, nấu trong 20-25 phút hoặc cho đến khi khoai mềm và nước táo đã kẹo lại.
5. Dọn ra ăn ấm.

Nguồn Tham Khảo: *Discover the Secret to Healthy Living*, Public Health Institute, 2004.

### Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Thay thế khoai lang cho khoai tây nướng hoặc chiên. Con em quý vị sẽ xem đó là món tráng miệng.
- Thay thế “potato chips” bằng khoai lang sống xắt lát, chấm với sốt không chất béo, cho món giải lao dinh dưỡng.
- Xắt khối vuông hoặc gọt khoai lang sống vào món rau trộn và trên món soup để tăng vị ngọt.

Để tham khảo thêm, hãy vào mạng:

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

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

### Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 cup, cắt khối  
(133g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories	114 Calories từ chất Béo 1
% Cho Mỗi Ngày	
Tổng Lượng Béo	0g 0%
Chất Béo Bão Hòa	0g 0%
Cholesterol	0mg 0%
Muối	73mg 3%
Tổng Lượng hydrat carbon	27g 9%
Chất Sợi	4g 16%
Đường	6g
Protein	2g
Vitamin A	377%
Calcium	6%
Vitamin C	5%
Sắt	5%

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

### Giúp Con Em Lành Mạnh

• Học sinh nào nào ăn những bữa ăn của trường học thường ăn đủ số lượng rau trái yêu cầu cho mỗi ngày hơn là những em nào không ăn.

• Khuyến khích con em ăn những bữa điểm tâm và ăn trưa của trường. Hãy hỏi giáo viên hoặc văn phòng học khu để biết thêm chi tiết.

• Xem qua thực đơn của trường học cùng với con em và khoanh tròn vào món nào quý vị muốn nấu ở nhà. Sau đó cùng nấu với em.

### Vận Động Thân Thể!

• Rất dễ khi muốn ở trong căn phòng ấm áp, nhưng đừng quên cho con em ra chơi bên ngoài nữa.



• Khuyến khích em chơi bóng rổ hay đá banh. Sau khi chơi bên ngoài, hãy cùng con chuẩn bị món khoai lang nấu với nước táo. (Xem công thức để nấu)

• Yêu cầu con em giúp quý vị rửa và cất chén đĩa. Giao cho em những công việc nhà như là hút bụi, lau chùi hoặc quét nhà.

• Để tham khảo thêm về sinh hoạt thể dục, xin viếng mạng lưới:

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

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

