



# Gặt Hái của Tháng

Tháng Một

## Sức Khỏe và Học Tập

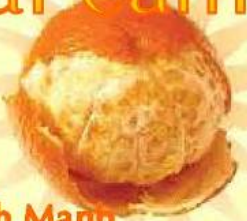
### Thành Công

### Đi Đôi Với Nhau

Chúc mừng một Năm Mới khỏe mạnh. Quý vị có thể giúp con em tiến bộ về thành quả trong lớp học với những bữa ăn dinh dưỡng và thể dục đều đặn. Hãy tạo nên mục tiêu cho gia đình ăn nhiều rau trái và hoạt động nhiều hơn. Với mục Gặt Hái Của Tháng, gia đình quý vị có thể tìm tòi, nếm thử và học hỏi về việc ăn nhiều rau trái và hoạt động nhiều hơn.

Món Gặt Hái Điển Hình của Tháng:

## trái cam



### Bí Quyết Giúp Lành Mạnh

- Cùng với con em đọc lại thực đơn của trường. Đếm xem có bao nhiêu hình thức chúng ta sử dụng trái cam (ví dụ vắt nước cam, cắt múi).
- Khuyến khích con em ăn bữa điểm tâm và bữa trưa ở trường. Trẻ em nào ăn những bữa ăn của trường học thường là có cơ may ăn được khối lượng trái cây và rau trái cần thiết đề nghị cho mỗi ngày.
- Giữ những công thức và sách nấu ăn những món lành mạnh trong nhà bếp. Hãy cho mỗi người trong gia đình chọn một món và cùng nhau nấu.
- Giữ những chi tiết về dinh dưỡng trong bếp. Khi có ai thắc mắc, quý vị có thể tham khảo và chia sẻ với gia đình.

## Công Thức

### CAM TRỘN VỚI RAU

#### Thành Phần:

(4 Phần Ăn Mỗi Phần 1/2 cup)

- 2 cups rau củ đông lạnh
- 1/2 muỗng cà phê vỏ cam mài nhỏ
- 1/4 cup nước cam (vắt từ cam đã bóc để mài vỏ)
- 1 muỗng lớn mustard loại Dijon
- 2 củ khoai lang, gọt vỏ, xắt lát mỏng
- 1 muỗng cà phê xì dầu nhạt

1. Dùng microwave để nấu chín rau theo sự chỉ dẫn trên gói.
2. Trong khi đang nấu rau, hãy đổ chung vỏ cam, nước cam, mustard và xì dầu vào một tô nhỏ. Khuấy cho đến khi hòa tan.
3. Chắt hết nước trong rau đi và trộn với hỗn hợp nước cam. Dọn và ăn ngay.

Nguồn Tham Khảo: *Discover the Secret to Healthy Living, Public*

#### Bí Quyết

#### Cam Tươi: Chọn, Giữ và Ăn

- Chọn những trái nào cứng và nặng với màu vỏ tươi.
- Tránh những trái nào bị dập, nhăn hoặc vỏ đã đổi màu. Cam có vết nám hoặc dấu màu xanh trên mặt vẫn ăn được.
- Trái nào mỏng vỏ thường có nhiều nước hơn những trái vỏ dày.
- Cam có thể giữ được hai tuần ở nhiệt độ trong nhà hoặc trong tủ lạnh không cần trong bao ny-lông.



#### Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 trái cam trung bình (154g)

#### Dung Lượng Cho Mỗi Phần

Calories 75 Calories từ chất Béo 2

% Cho Mỗi Ngày

Tổng Lượng Béo 0g 0%

Chất Béo Bão Hòa 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Muối 2mg 0%

Tổng Lượng hydrat carbon 19 g 6%

Chất Sợi 3g 14%

Đường 13g

Protein 1g

Vitamin A 8% Calcium 7%

Vitamin C 5% Sắt 1%

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

#### Vận Động Thân Thể

- Giúp cho con bắt đầu chuẩn bị cho môn THỂ DỤC THẨM MỸ. Hỏi giáo viên của con em để biết thêm chi tiết
- Đi bộ hoặc chạy vào buổi sáng để thúc đẩy cho óc làm việc.
- Bắt đầu bằng những cái dễ—thêm 10 hoặc 15 phút cho thể dục hàng ngày và từ từ tăng lên một tiếng đồng hồ.
- Thay vì xem TV, hãy chơi bài hoặc board game để giúp cho óc làm việc
- 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)

#### Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Cắt cam cho món giải lao nhanh chóng và bổ dưỡng.
- Đổ nước cam 100% nguyên chất vào trong ly giấy, để vào ngăn đá với một que kem hoặc một cái muỗng. Dùng làm món tráng miệng.
- Thay vì nước ngọt, cho con em trái cam là món vừa ngọt vừa có nước.
- Trộn cam vào món rau trộn.
- Thảo luận với con em cam giúp cho chúng ta chống bị cảm và bệnh.

Muốn thấu thập thêm ý kiến, xin vào mạng lưới:

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



Principal funding is from the USDA Food Stamp Program through the *Network for a Healthy California*, which is an initiative of California Department of Public Health. These institutions are equal opportunity providers and employers. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with limited incomes that can help them buy nutritious foods for a better diet. For information, call 1-888-328-3483.