



Gặt Hái của Tháng

Tháng Bảy

Bí Quyết về Rau Trái Tươi

Nho Tươi: Chọn, Cắt Giữ và Dùng

- Chọn những chùm nho còn rắn chắc, tròn trịa, và có màu tươi. Tránh những trái nho nhăn nheo, dính, có những đốm nâu hoặc khô, với những cành hoặc cuống héo, dòn.
- Nho tươi có thể giữ được từ hai đến ba ngày trong tủ lạnh. Giữ nho trong hộp hoặc trong bao ny-lông.
- Trước khi dùng, rửa những chùm nho dưới nước mờ nhẹ nhẹ. Sau đó chất nước và lau khô.
- Nho tốt nhất khi ăn lạnh. Như vậy nho sẽ giòn và ngon hơn. Đối với nho có hạt, cắt nho ra làm hai và nhẹ nhàng lấy hạt ra khỏi nho.

Sức Khỏe và Thành Tựu Học Tập Đi Đôi Với Nhau

Với món thịt nướng cho mùa hè, vào những dịp gia đình sum họp và chào mừng ngày Độc Lập Bốn Tháng Bảy, hãy cho con em ăn đủ loại rau trái và sinh hoạt thể dục đều đặn. **Gặt Hái của Tháng** giúp gia đình khám phá, nếm thử và tìm hiểu về tầm quan trọng của việc ăn rau trái và sinh động hàng ngày.

Moun Gàit Haui Nĩean Hinh của

Trái Nho grapes



Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Hãy để sẵn trái nho đã rửa sạch trong tủ lạnh để nhanh chóng có thức ăn nhẹ sau giờ học
- Cắt thêm những lát nho vào bánh mì pita sandwich, xà lách trộn gà và nui.
- Làm nho đông lạnh để có món ăn nhẹ giải lao.
- Đem theo nho khô để có thức ăn nhẹ mỗi khi đi ra ngoài.

Để biết thêm chi tiết xin viếng mạng:

www.harvestofthemonth.com
www.freshcaliforniagrapes.com

Công Thức

Nui Bọc Gà-Nho

Thành Phần

(Làm 4 phần ăn với 4 bánh cho mỗi phần ăn)

1 ½ cups nho không hạt, cắt làm hai

1 cup thịt gà nấu chín và xắt khối vuông

¼ cup yogurt ít béo loại thường (không thêm trái cây)

½ cup celery/cần tây xắt nhỏ

1 muỗng canh hành lá xắt nhỏ

1 muỗng cà phê mustard Dijon

16 nui hình sò cỡ to đại, nấu chín và chất nước

1. Trộn chung nho, gà, yogurt, cần tây celery, hành lá và mustard.

Trộn cho đều

2. Nhồi hỗn hợp này vào trong nui hình vỏ sò và ăn.

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

Yeáu Toá Dinh

Dồõõng

Phần AËn 1 cup nho không hạt (160g)

Dung Lõõõng Cho Mỗi Phần

Calories 110 Calories tởõ chaát Beuõ 2

% Cho Mỗi Ngạõy

Toång Lõõõng Beuõ 0g

0% Chaát Beuõ Baõõ Hoõõa 0g

0% Cholesterol 0mg 0%

Muõái 3 mg 0%

Toång Lõõõng hydrat carbon 29g 10%

Chaát Sõ 1g 6%

Nõõõng 25g

Protein 1g

Bí Quyết Sống Lành Mạnh

- Làm gương tốt. Mua và cho ăn rau trái tươi thay vì những thức ăn chứa nhiều chất béo, đường, muối.
- Uống nước rau và trái cây 100% nguyên chất thay vì nước ngọt có nhiều calorie.
- Trái cây và rau đông lạnh, trong lon, hoặc khô đều mang chất dinh dưỡng y như tươi. Hãy giữ trong bếp để sẵn sàng chế biến cho các món ăn.
- Khuyến khích con em hãy thử tối thiểu một món trái cây hoặc rau mới vào mỗi tuần.

Hãy Năng Hoạt Động!

- Đem gia đình đến một trung tâm trong khu vực cộng đồng hoặc hồ bơi.
- Ngắm nhìn thiên nhiên tại một công viên địa phương hoặc đi bộ trong những đường mòn.
- Yêu cầu con em giúp quý vị rửa xe hoặc rửa cửa sổ. Bị nước làm ướt phải chăng là một sinh hoạt vui và mát mẻ trong cái nóng của mùa hè.
- Để có thêm ý kiến sinh hoạt thể dục, xin vào mạng:

www.kidnetic.com ♦ www.verbnow.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.