



Gặt Hái Trong Tháng

Tháng Sáu

Sứ
Thanh Công ĐI ĐÔI VỚI
Nhau

Học sinh nào ăn uống lành mạnh và sinh hoạt ít nhất một giờ đồng hồ mỗi ngày sẽ học tập giỏi hơn trong trường và có nhiều năng lực hơn. Hãy thưởng thức mùa hè California với Gặt Hái Trong Tháng để tìm hiểu, tập ăn thêm trái cây cùng các loại rau và phải năng động sinh hoạt mỗi ngày.

Loại rau điển hình của Gặt Hái Trong Tháng là

Xà-lách xanh



Bí Quyết

- Chọn lá màu xanh đậm. Ngọn rau phải gọn và chắc.
- Muốn giữ rau cho tươi, gói rau bằng giấy hơi ẩm. Cho vào túi ny lông, đục vài lỗ cho thoáng khí và cất trong tủ lạnh. Nếu giữ đúng cách, phần lớn các loại xà-lách xanh (butterhead/xà-lách búp và rau diếp) giữ được một tuần. Xà-lách Romaine có thể giữ được khoảng 10 ngày.
- Rửa rau bằng nước lạnh và nhúng lá cho ngập nước, dùng tay khoảng cho ra đất. Để rau trên giấy và đập nhẹ cho khô.

Xà-Lách Xương Rồng

Thành Phần:

(boán phần mỗi phần 1½ cup)
1 cup rau cactus rửa sạch xắt nhỏ hoặc 1 hũ (14 ounce) cactus, chắt hết nước, rửa lại

1 củ hành trắng nhỏ, xắt lát

1 trái ớt hiểm, băm nhỏ

3 muỗng canh dấm cedar

1 bó rau Romaine, cắt nhỏ

1 trái cà-chua, băm nhỏ

2 củ cải đỏ, xắt mỏng

2 muỗng canh ngò tươi băm nhỏ
Phô- mai Mozzarella sợi (tùy ý)

1. Trộn cactus, hành, ớt và dấm. Để chùng 15 – 30 phút.
2. Cho rau diếp ra đĩa hoặc tô lớn.
3. Cho cactus đã trộn trái lên mặt cùng với cà-chua, củ cải đỏ, ngò và phô-mai. Đem ăn ngay.

Trích từ: *Health Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.*

Nâng Hoaít Nắng



- Quý vị phải làm gương cho con em. Cho con thấy quý vị năng động và lành mạnh.
 - Đi bộ vào buổi sáng hoặc buổi tối. Cùng con đi xe đạp.
 - Dạy con một trò chơi quý vị ưa thích lúc còn nhỏ.
- Để có thêm những ví dụ về sinh hoạt thể dục, hãy viếng mạng:

www.kidnetic.com ♦ www.verbnow.com

Trợ Giúp Lành Mạnh

- Khích lệ con em ăn tại trường hoặc tham gia Chương Trình Dịch Vụ Thực Phẩm Mùa Hè. Những bữa ăn này được hoạch định cho học sinh ăn đầy đủ trái cây và rau mỗi ngày. Hội giáo viên của con em hoặc gọi cho văn phòng chính của học khu để biết thêm chi tiết.

- Tô điểm màu sắc cho món rau xà-lách bằng cách thêm sợi cà rốt, bắp cải tím xé nhỏ hoặc trái cây (ví dụ cam, táo, nho khô v.v...)

- Dùng nước trái cây 100%, dấm thơm và rau thơm để làm nước trộn rau ít chất béo. Có thể hỏi ý kiến nhân viên trường quầy rau quả trong chợ về các công thức món rau.

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn: 2 cups rau diếp (72 g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 10	Calories từ Chất Béo 0
% Cho Mỗi Ngày	
Tổng Lượng Béo 0g	0%
Chất Béo Bão Hòa 0g	0%
Chất Béo	
Cholesterol 0mg	0%
Muối 20mg	0%
Tổng Lượng hydrat carbon 2g	1%
Chất Sơ 1g	4%
Đường 0g	
Protein 1g	
Vitamin A 106%	Calcium 2%
Vitamin C 22%	Sắt 4%

Source/Nguồn Tham Khảo:
www.nutritiondata.com

Giúp Lành

- Rau xà-lách màu xanh đậm có nhiều dinh dưỡng hơn.
- Dọn món xà-lách cho bữa ăn trưa và ăn tối.
- Cho thêm rau xà-lách vào bánh mì sandwich.
- Ăn các loại rau xà-lách khác nhau để xem con em thích loại nào nhất.
- Cho con "tự làm" món rau xà-lách của em. Bảo em chọn loại rau và thêm vào các thức nào em thích. Nếu con thêm yù kiết khấu, hãy vào mạng: www.harvestofthemoth.com www.leafy-green.org



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.