



Gặt Hái của Tháng

Tháng Mười Một

Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Đôi Với Nhau

Giúp con em có được thói quen ăn uống lành mạnh là quý vị có thể giúp em phát triển năng lực và trí nhớ ở trường. Với chương trình **Gặt Hái Trong Tháng**, quý vị có thể thiết lập một ví dụ thực tiễn và dẫn con đi trên con đường đến thành công về sức khỏe và học tập.

Trái Cây Điển Hình của Tháng là



Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Làm bánh pancake và tô điểm bằng cho bánh có khuôn mặt mỉm cười. Xếp hai lát kiwi lên trên mặt bánh để làm mắt và dùng trái dâu và chuối để làm mũi và miệng.
- Cắt lát hai trái kiwi để trộn với da-ua ít chất béo hoặc pho-mai "cottage" cho thêm vị ngọt.
- Kiwi có công hiệu làm cho thịt mềm. Giải thích cho con em biết kiwi có chất men (một loại chất đạm có ở các sinh vật, như trái cây) giúp làm cho thịt mềm. Quý vị hãy tìm một công thức nào đó để cùng nấu ăn với con em.
- Cho em giúp quý vị làm một món trái cây trộn bổ dưỡng để làm món ăn tráng miệng cho ngày Lễ Thanksgiving.

Muốn biết tham khảo, hãy viếng thăm:
www.harvestofthemonth.com
www.kiwifruit.org

Công Thức

TRÁI CÂY TRỘN

Thành Phần:

- (4 Phần Ăn, Mỗi Phần 1/2 Cup)
- 1/2 Cup Kiwi Cắt Lát
- 1/2 Cup Chuối Cắt Lát
- 1/2 Cup Táo Cắt Nhỏ
- 1/2 Cup Nho
- 1/2 Cup Nước Cam

Trộn mọi thứ trong một tô trung

Dọn ra ăn

Source/Nguồn Tham Khảo: Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 2 trái kiwi trung (152g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 92 Calories từ chất Béo 6	
% Cho Mỗi Ngày	
Tổng Lượng Béo 1g	1%
Chất Béo Bão Hòa 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Muối 4mg	0%
Tổng Lượng hydrat carbon 22g	8%
Chất Sợi 5g	18%
Đường 14g	
Protein 2g	
Vitamin A 3%	Calcium 6%
Vitamin C 240%	Sắt 3%

Nguồn Tham Khảo: www.nutritiondata.com

Vận Động Thân Thể!

- Nhón gót chân lên và cùng con em nhảy múa theo điệu nhạc ưa thích.
- Chơi cút bắt hay trốn tìm (năm mươi) sau bữa ăn tối.
- Cả gia đình cùng chạy bộ, hay đạp xe chơi trò chơi đi tìm kho tàng.



Để tham khảo thêm những tư tưởng sinh hoạt thể dục, xin viếng thăm:

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

Bí quyết về rau quả

Trái Kiwi Tươi: Cách Chọn, Giữ Và Ăn

- Chọn trái nào còn rần chắc, không bị bầm dập. Trái to hay nhỏ không ảnh hưởng gì đến hương vị.
- Dùng ngón cái ấn nhẹ vào trái. Nếu có cảm giác mềm là trái đã chín. Nếu khi nhấn thấy cứng là chưa ăn được.
- Với nhiệt độ trong phòng, kiwi giữ được vài ngày, nếu để tủ lạnh giữ được bốn tuần.
- Muốn kiwi chín, để chung kiwi trong túi giấy với một trái táo hoặc trái chuối, rồi trên mặt quầy một hoặc hai ngày.

Giúp Con Em Lành Mạnh

- Cho con em đánh dấu vào lịch những ngày gia đình cùng áp dụng sinh hoạt lành mạnh, ví dụ ăn rau quả hay vận động thể dục.
- Yêu cầu con diễn tả những hương vị thức ăn nào mới được nếm trong lớp.
- Khuyến khích con em ăn sáng và trưa tại trường. Gợi cho giáo viên hay văn phòng học khu để biết thêm chi tiết.



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.