



Gặt Hái

của Tháng

Tháng Tư

Sức Khỏe và Học Tập

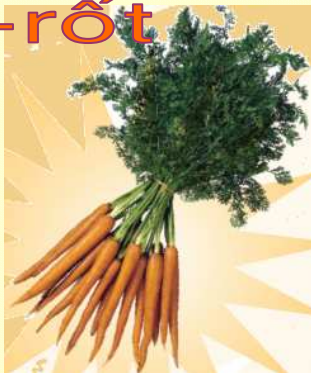
Thành Công

Đi Đôi Với Nhau

Tiểu Bang California sẽ thực hiện chương trình Khảo Sát Tiêu và Báo Cáo Tiêu Chuẩn (STAR) vào mùa xuân. Do đó điều quan trọng hơn bao giờ hết là cho con em ăn uống đầy đủ dinh dưỡng và năng động. Giúp con em áp dụng Chương Trình Gặt Hái của Tháng. Khám phá, nếm thử, và tập ăn thêm rau trái và năng động hàng ngày

Món Gặt Hái Điển Hình của

cà-rốt



Bí Quyết Rau Tươi

Cà-Rốt Tươi: Cách Chọn, Cất Giữ và Ăn

- Cà Rốt có sẵn suốt năm và mọi mùa
- Tìm những củ cà rốt dài, tròn tựa với màu cam đậm, không có u hoặc bị nứt.
- Tránh những củ nhăn hoặc mềm.
- Tốt nhất là nên giữ cà rốt ở nhiệt độ 32 – 50 độ F trong ngăn rau của tủ lạnh. Làm như vậy giữ cho cà rốt được giòn và ngọt ngào.
- Nếu mua cà rốt vẫn còn cuống, quý vị có thể bẻ cuống đi và xả nước.
- Cắt vào bao ny-lông và giữ vào tủ lạnh như đã ghi bên trên.
- Dùng cắt chung với trái cây. Trái cây tiết ra chất gas tự nhiên có thể làm cho rau bị hư.

Công Thức

QUESADILLAS với Rau

Thành Phần:

(4 phần ăn với 1 quesadilla cho mỗi phần)

1 củ cà-rốt lớn, mài vụn

1 zucchini, mài vụn

8 bánh tortillas

3/4 cup cheese Monterey Jack mài vụn

Chai sauce cay, để thêm vị



1. Trộn cà-rốt và zucchini chung trong một tô nhỏ
2. Rắc 1/2 cup hỗn hợp trên bốn bánh tortillas và rồi rắc 3 muỗng canh cheese lên trên và cho thêm sauce cay.
3. Úp một bánh tortilla thứ nhì lên trên
4. Để lửa trung bình cho đến khi nóng chảo (chảo loại không dính). Xếp quesadilla vào chảo và nấu trong 1 phút
5. Lật lại và nấu thêm 1 phút hoặc cho đến khi cheese chảy ra.
6. Cắt từng quesadilla và ăn khi còn ấm

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

Vận Động Thân Thể

- Trẻ em rất cần được chạy nhảy bên ngoài trong tuần lễ làm bài thi khảo sát. Vận động thân thể hàng ngày giúp cho em thêm khả năng tập trung và làm bài
- Dắt con ra công viên để tìm những thứ lạ. Hãy xem có bao nhiêu thứ cỏ cây con em có thể tìm thấy.
- Khi ngày bắt đầu dài hơn tối, hãy rủ gia đình đi bộ sau bữa ăn chiều.

Để tham khảo thêm, hãy vào mạng: www.kidnetic.com ♦ www.verbnow.com

Duy Trì Cuộc Sống Lành Mạnh

- Tháng Tư là Tháng Làm Vườn của Quốc Gia. Trồng một khu vườn với những thức ăn lành mạnh. Làm vườn cũng là một sinh hoạt thể chất rất tốt.
- Với bài thi khảo sát tiểu bang sắp đến, khuyến khích học sinh ăn bữa điểm tâm và bữa ăn trưa của trường, có phục vụ rau trái hàng ngày. Hãy liên lạc với giáo viên hoặc văn phòng học khu để biết thêm chi tiết.

- Hãy cho con em đóng vai trò thầy/cô giáo và giảng cho quý vị tại sao

Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Mua cà-rốt nhỏ để dễ đem đi ăn giải lao.
- Thêm vài thỏi cà-rốt dòn vào phần ăn trưa.
- Cho thêm cà rốt mài vào rau trộn và lên mặt soup để tăng vị giòn, ngọt.
- Cà-rốt là món ăn rất tốt để thêm vào bữa ăn. Có thể ăn nguyên củ, có thể cắt thành thỏi, cắt tròn, cắt nhỏ hoặc mài thành sợi. Hãy hỏi con em suy nghĩ ra cách nào thích thú để thêm cà-rốt vào bữa ăn.

Để biết thêm chi tiết xin vào mạng:

www.harvestofthemoth.com

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 cup, cắt nhỏ (128g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần

Calories 52 Calories từ chất Béo 3

% Cho Mỗi Ngày

Tổng Lượng Béo 0g 0%

Chất Béo Bão Hòa 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Muối 88 mg 4%

Tổng Lượng hydrat carbon 12g 4%

Chất Sợi 4g 14%

Đường 6g

Protein 1g

Vitamin A 308% Calcium 6%

Vitamin C 5% Sắt 5%

Nguồn Tham Khảo: www.nutritiondata.com

