Gặt Hái của Tháng

Tháng Hai

Sức Khỏe và Học Tập Thành Công

Đi Đôi Với Nhau

Ăn uống lành mạnh có thể đem lại cả một sự khác biệt trong khả năng tập trung, hiểu và hoàn tất bài học trong trường. Gặt Hái Hàng Tháng giúp gia đình quí vị khám phá, nếm và học hỏi ăn nhiều rau trái và năng hoạt động hàng ngày là điều quan trọng.

***Món rau điển hình của Gặt Hái Hàng Tháng là* bông cải xanh broccoli**

Vận Động Thân Thể!

Tháng này là

- **Tháng Dành Cho Trái Tim tại Hoa Kỳ. Hãy tập vận động thể dục tối thiểu mỗi ngày một tiếng. Hãy vào mạng lưới www.americanheart.org để biết thêm chi tiết.**
- **Bắt đầu bằng thói quen đi bộ hàng tuần với con em. Rủ bạn của con em hoặc hàng xóm tham gia chung.**
- **Trong khi xem TV, hãy thách đố cho con em hít đất, hoặc nằm xuống ngồi lên trong lúc TV chiếu những tiết mục quảng cáo.**

Để tham khảo thêm về sinh hoạt thể dục, xin viếng mạng lưới:
www.kidnetic.com
wwwverbnow.com

Công Thức

MÓN BÔNG CẢI XANH VÀ NUI

Thành Phần:
(4 Phần Ăn Mỗi Phần 1/2 cup)
2 cups nui fettucine chưa nấu
Tráng dầu cho không dính chảo
3 muỗng canh hành lá xắt nhỏ
2 cups bông cải xanh
½ muỗng cà phê thyme khô
½ muỗng cà phê oregano khô hoặc 1½ muỗng cà phê tươi.
½ muỗng cà phê tiêu xay nhỏ
1(14½-ounce) lon cà chua hầm, không vắt nước
2 muỗng parmesan cheese vụn

1. Nấu fettuccine theo sự chỉ dẫn trên bao.
2. Xịt dầu cho khỏi dính chảo. Đảo hành và broccoli trong vòng 3 phút trên lửa trung bình.
3. Thêm gia vị và cà chua. Nấu cho đến khi nóng.
4. Múc rau xào đổ lên trên fettucine và rắc parmesan cheese lên trên mặt.
Nguồn Tham Khảo: Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2004.

Bí Quyết Về Rau Tươi

Bông Cải Xanh Tươi: Chọn, Giữ và Dọn Ăn

- Cất bông cải xanh chưa rửa vào bao nylông để trong tủ lạnh. Tốt nhất là dùng một hoặc hai ngày sau khi mua.
- Hấp, nấu bằng microwave hoặc đảo trên chảo. Nếu luộc sẽ mất đi một số vitamins và khoáng chất.

Bông cải xanh phải nấu vừa đủ mềm để có dễ cắt, mà vẫn còn dòn và duy trì được màu xanh tươi.

Giúp Con Em Lành Mạnh

- Dắt con em đi chợ. Yêu cầu em chọn đủ màu cho rau trái.
- Khuyến khích con em ăn những bữa ăn ở trường. Hỏi giáo viên của em hoặc văn phòng học khu để biết thêm chi tiết.
- Nếu con em đem theo bữa ăn trưa, hãy cho em đem nước trái cây, trái cây khô hoặc rau cắt sẵn cho thức ăn giải lao hoặc bữa ăn trưa.
- Hỏi xem con em đã học được những gì về bông cải xanh "broccoli". Rồi hỏi em đã có những sinh hoạt nào trong lớp.

Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Xắt nhỏ bông cải xanh và cho vào món rau trộn.
- Đổ nước chanh hoặc rắc parmesan cheese loại ít béo lên trên bông cải xanh để thêm và thay đổi hương vị.
- Cắt bông cải xanh thành miếng nhỏ và chấm với nước chấm không chất béo để ăn giải lao. Món nước chấm có thể mua ở các tiệm đồ ăn. Hoặc quí vị có thể tự chế ra món chấm bằng cream chua không béo và một gói gia vị hỗn hợp.
- Cho thêm bông cải xanh và các loại rau khác vào trong soup, nui, trứng chiên và những món bỏ lò.

Để biết thêm chi tiết xin vào mạng: www.harvestofthemonth.com

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 cup, xắt nhỏ (88g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 30 Calories từ chất Béo 3	
	% Cho Mỗi Ngày
Tổng Lượng Béo 0g	**1%**
Chất Béo Bão Hòa 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Muối 29 mg	**1%**
Tổng Lượng hydrat carbon 6 g	**2%**
Chất Sơ 2g	9%
Đường 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 12%	Calcium 4%
Vitamin C 131%	Sắt 4%

*Nguồn ThamKhảo:**www.nutritiondata.com***

Tài liệu này được tài trợ bởi Chương Trình Phiếu Thực Phẩm/Food Stamp thuộc USDA qua Chương Trình Mạng Lưới Dinh Dưỡng California dành giúp các Gia Đình có Đời Sống Năng Động Lành Mạnh. Đây là một cơ quan công bằng trong mọi dịch vụ cung cấp và tuyển chọn. Chương Trình Food Stamp trợ giúp thức ăn dinh dưỡng cho những ai có lợi tức thấp. Chương trình này có thể giúp mua những thực phẩm với chế độ ăn uống tốt hơn. Để biết thêm chi tiết về Chương Trình Food Stamp, xin gọi số 1-888-328-3483. © Bản Quyền của Dịch Vụ về Sức Khỏe 2005 thuộc Bộ California.