Gặt Hái của Tháng

Tháng Mười

Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Chung Với Nhau

Tuần Lễ Ăn Trưa Tại Trường Trên Toàn Quốc sẽ là tuần lễ thứ nhì của Tháng Mười. Học sinh nào ăn ở trường học thường là thích và ăn trái cây và rau nhiều hơn. Nghiên cứu cho thấy trẻ em nào ăn rau trái nhiều hơn và năng động về thể dục thường xuyên thì làm việc tốt hơn trong lớp. Hãy khuyến khích con em ăn phần ăn trưa của trường học và giúp em thành công trên con đường sức khỏe và học tập.

***Gặt Hái** của **Tháng** là*

Bầu mùa đông Bí Quyết

Trái bầu là cùng một loại giống như trái bí. Vỏ bầu này cứng không ăn được và có hạt lớn. Có nhiều giống bao gồm các loại bầu như loại bí rợ, loại butternut, loại acorn, loại spaghetti, loại banana, loại kabocha và loại turban

- Chọn trái nào còn cứng, nặng so với kích tấc và vỏ mờ (không bóng). Bầu mùa đông phải cứng, không bị nứt hoặc có những chỗ mềm.
- Để trái bầu mùa đông ở chỗ tối, mát mẻ và khô ráo (vào khoảng 50-60 độ F). Có thể giữ để được ba tháng.
- Nếu cắt rồi, trái bí này sẽ để được một tuần nếu bọc lại và để tủ lạnh.
- Loại vỏ mỏng giống loại acorn hoặc butternut, có thể gọt bằng dao bào.
- Loại vỏ dày, giống loại turban, có thể cần dao lớn để bửa.

Để biết thêm chi tiết, hãy viếng:
www.cawalktoschool.com
www.kidnetic.com

Bầu "Butternut" Bỏ Lò

Thành Phần:
(Làm được 4 phần ăn mỗi phần 3/4 cup)

2 pounds bầu butternut
1 muỗng canh dầu thực vật
1 muỗng cà phê thyme (loại húng)
1 muỗng cà phê "sage/rau thơm"
1 muỗng cà phê muối
Dầu tráng chảo cho khỏi dính

1. Mở lò cho nóng 425 độ F.
2. Gọt bầu bằng dao hai lữoi và cắt làm hai theo chiều dọc. Bỏ hột và cắt thành khối vuông.
3. Bỏ vào tô, trộng bầu và các gia vị cho đến khi quyện với bầu.
4. Tráng dầu tránh dính chảo vào khay nướng bánh hoặc nồi nướng và xếp khối vuông bầu thành một lớp trải rộng.
5. Nướng bầu trong 45 phút hoặc cho đến khi mềm.
6. Dùng ăn nóng.

Trích từ: Nework for a Healthy California, 2008

Năng Hoạt Động!

- Hãy làm gương cho con em. Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em nào nhìn thấy cha mẹ vui với sinh động cũng sẽ năng động trong suốt cuộc đời.
- Thay vì nghỉ giải lao uống cà phê, hãy dành 10 phút để đi bộ. Khuyến khích con em hãy năng động trong giờ ra chơi.
- Vui đạp xe đạp chung với con.
- Hãy tìm một nông trại trồng bí rợ và rủ cả gia đình cùng đi bộ qua cánh đồng. Hãy nói chuyện về bí rợ, trồng cho lớn ra sao.
- Để có thêm ý tưởng, hãy vào mạng: ***www.kidtribe.com***

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn 1 cup, nấu chín, xắt hạt lựu (205g)

Dung Lượng Cho Mỗi Phần	
Calories 76	Calories từ chất Béo 6
	% Cho Mỗi Ngày
Tổng Lượng Béo 1g	1%
Chất Béo Bão Hòa 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Muối 2 mg	1%
Tổng Lượng hydrat carbon 18g	6%
Chất Sơ 6	23%
Đường 7g	
Protein 2g	
Vitamin A 22%	Calcium 5%
Vitamin C 33%	Sắt 5%

Nguồn Tham Khảo:
www.nutritiondata.com

Giúp Con Em Ăn Uống Lành Mạnh

- Nướng, luộc sôi, hấp, áp chảo, hoặc microwave bầu mùa đông. Có thể dùng trong món kho, canh, rau trộn, đồ chấm, bánh mì và kể cả bánh pies.
- Làm một số mẫu thức ăn khác nhau với trái bầu mùa đông để biết món ăn nào được gia đình ưa thích.
- Những loại với màu vàng đậm/cam thường có nhiều chất dinh dưỡng hơn những màu lợt. (BÍ QUYẾT: Loại Butternut squash cho nhiều dinh dưỡng hơn spaghetti squash.)
- Thêm bầu mùa đông vào món soup hoặc món bỏ lò cho gia đình.

Để biết thêm chi tiết, hãy viếng mạng: www.harvestofthemonth.com

Tôi Cần Khối Lượng Bao Nhiêu?

Một phần ăn bầu mùa đông nấu chín là một cup xắt hạt lựu. Khối lượng này có thể là nhiều quá cho phần lớn các học sinh. Hãy thử cho em ít hơn để giúp em đạt được tổng khối lượng rau trái cho một ngày.

Trẻ Em, 5-12	Thiếu Niên, 13-18	Người Lớn, 19+
2 ½ - 5 cups mỗi ngày	3 ½ - 6 ½ cups mỗi ngày	3 ½ - 6 ½ cups mỗi ngày

*Nếu là người năng hoạt động, nên ăn nhiều hơn cho mỗi ngày. Hãy viếng www.mypyramid.gov để tìm hiểu thêm.

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

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 Thuộc Bộ Y Tế California 2007