Gặt Hái của Tháng

Mạng Lưới California Lành Mạnh

***Gặt Hái* của *Tháng* là**

Ớt Tây

Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Chung Với Nhau

Ăn rau quả và năng động là những phương pháp đơn giản giúp cho gia đình của quý vị được khỏe mạnh hơn. Những thói quen lành mạnh giúp cho học sinh chú tâm hơn và học giỏi hơn ở trường học. Áp dụng công thức nấu ăn của Gặt Hái Hàng Tháng để tìm hiểu cách thức ăn nhiều rau quả hơn và năng động hơn.

Bí Quyết Chọn Ớt

- Chọn quả ớt tây/pepper rắn chắc, có vỏ dầy, bóng, trơn láng và cuống còn xanh.
- Chọn loại ớt ngọt có màu trơn như xanh lá cây, cam ửng vàng, hoặc đỏ.
- Chọn loại ớt cay "chili"có màu trơn như đỏ, vàng, cam, xanh lá cây, tím, hoặc màu nâu.
- Cất ớt trong bao ny lông hàn kín, để tủ lạnh giữ được một tuần. Bọc ớt đã cắt bằng giấy gói ny lông, cất trong tủ lạnh giữ được ba ngày.
- **Bí Quyết Hữu Ích:** dùng bao tay cao su khi cầm ớt cay. Cẩn thận không đưa tay lên mắt hoặc dụi mắt.

Chế Biến Món Ăn Lành Mạnh

- Xắt lát ớt ngọt sống, chấm với nước sốt ít chất béo, làm thành món ăn nhẹ.
- Xếp lên mặt bánh pizza làm lấy ở nhà với ớt hình chuông cắt lát-đỏ, xanh lá cây, và vàng. Hoặc dùng ớt cay làm món khai vị.
- Làm salsa với ớt cay xắt nhỏ. (muốn ít cay, bỏ hột và ruột)
- Cho ớt ngọt xắt nhỏ vào món rau trộn hoặc canh, và sốt ăn với nui.
- Ăn mỗi tuần một loại ớt mới.

Bánh Quesadllas Rau

(**Làm được 4 phần ăn,** mỗi phần 1 bánh quesadilla)
Thời gian nấu: 15 phút
Thành Phần:
Loại dầu ăn xịt cho khỏi dính chảo
½ cup ớt hình chuông màu xanh lá cây, xắt nhỏ
½ cup bắp đông lạnh, để cho tan đá
½ cup hành lá xắt khúc
½ cup cà chua xắt nhỏ
2 muỗng canh ngò xắt nhỏ
4 bánh flour tortilla (cỡ 6-inch)
½ cup phô mai sợi ít béo

1. Tráng một lớp dầu ăn xịt vào chảo cỡ trung. Đảo ớt và bắp, để lửa trung bình cho đến khi mềm, khoảng 5 phút.
2. Cho hành lá và cà chua. Nấu cho nóng, cho ngò vào.
3. Hâm nóng tortilla trong một chảo khác, để lửa nóng. Cho phô mai và các món rau đã đảo chín, khối lượng bằng nhau. Xếp làm đôi rồi tiếp tục nấu cho đến khi phô mai chảy ra. Ăn nóng.

Chi tiết dinh dưỡng cho mỗi phần ăn:
Calories134, Carbohydrate 20g, Chất Sơ 2g, Protein 7 g, Tổng Lượng Béo 3g, Chất Béo Bão Hòa 1g, Trans Fat 0g, Cholesterol 3 mg, Muối 302 mg.
Trích từ: *Healthy Latino Recipes Made with Love, Network for a Healthy California, 2008*
Để biết thêm công thức khác, xin vào mạng: **www.cachampionsforchange.net**

Hãy Năng Hoạt Động!

- **Ở Nhà:** làm động tác sit-up và push-up trong thời gian quảng cáo trên TV
- **Tại sở:** đi bộ một dặm/mile (khoảng 25 phút) trong giờ ăn trưa..
- **Sinh hoạt gia đình:** đến một công viên địa phương hoặc của tiểu bang để đi bộ.

Muốn tìm một công viên trong khu vực cư ngụ, hãy vào mạng: **www.parks.ca.gov**

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn: ½ cup ớt ngọt màu xanh, xắt nhỏ (74g)
Calories 15 — Calories từ chất béo 1

	% Cho Mỗi Ngày
Tổng Lượng Béo 0g	0%
Chất Béo Bão Hòa 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Muối 2 mg	0%
Tổng Lượng hydrat carbon 3g	1%
Chất Sơ 1g	5%
Đường 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 5%	Calcium 1%
Vitamin C 99%	Chất Sắt 1%

Tôi Cần Phải Ăn Bao Nhiêu?

- Một ½ cup ớt tây xắt nhỏ là vào khoảng một trái ớt tây nhỏ
- Một ½ cup ớt ngọt (xanh lá cây, vàng, hoặc đỏ) là nguồn cung cấp sinh tố C rất dồi dào.
- Một ½ cup ớt ngọt màu đỏ cũng là nguồn cung cấp sinh tố B6 dồi dào, giúp cho cơ thể có được hồng huyết cầu khỏe mạnh.

Khối lượng rau trái cần thiết tùy thuộc vào tuổi tác, phái tính, và mức độ sinh hoạt thể chất. Hãy ăn tất cả các loại rau quả dưới mọi hình thức- tươi, đông lạnh, đóng hộp, khô, và 100% nước trái cây. Tất cả những loại này đều giúp đạt được số lượng đề nghị cho mỗi ngày.

Khối Lượng Rau Trái Đề Nghị Cho Mỗi Ngày*

	Trẻ Em, 5-12	Thiếu Niên và Người Lớn, 13 tuổi trở lên
Nam	2 ½ - 5 cups mỗi ngày	4 ½ - 6 ½ cups mỗi ngày
Nữ	2 ½ - 5 cups mỗi ngày	3 ½ - 5 cups mỗi ngày

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

Mùa Này Có Món Gì?

California trồng pepper rộ vào mùa hè, thường là từ tháng Năm đến tháng Mười Một. California trồng nhiều loại ớt khác nhau, có thể tươi hơn và rẻ hơn những loại nhập từ các tiểu bang hoặc từ các quốc gia khác.

Hãy ăn thử các loại có nguồn sinh tố B6 dồi dào khác như trái bơ/avocado, chuối, và khoai tây.

Để biết thêm chi tiết, xin vào mạng. www.cachampionsforchange.net. Để biết thêm chi tiết về Chương Trình Food Stamp, xin gọi số, 877-847-3663. Tài trợ bởi Chương Trình Trợ Giúp Dinh Dưỡng Phụ Trội (gọi tắt là USDA), một chương trình cung cấp và tuyển dụng bình đẳng. ©Bộ Y Tế Sức Khỏe Cộng Đồng California 2009.

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California