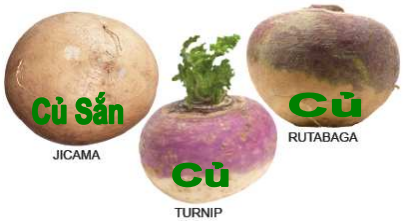
Gặt Hái của Tháng

Mạng Lưới California Lành Mạnh

Gặt Hái của Tháng là

Loại Rau Củ



Sức Khỏe và Học Tập Thành Công Đi Chung Với Nhau

Những bữa ăn trong gia đình có thể là thời gian chăm sóc cho cơ thể. Dành thời gian để sắp xếp bàn ăn, ăn chung với gia đình, và chia sẻ những mẩu truyện. Các nhà chuyên môn đồng ý rằng ăn chung với gia đình có thể giúp cho thiếu niên tránh khỏi hút thuốc, lạm dụng rượu/ma túy, và chán nản. Áp dụng công thức nấu ăn của Gặt Hái Hàng Tháng và những chế biến lành mạnh để thưởng thức các loại rau củ.

Bí Quyết

- Chọn **củ sắn** nào láng không bị đốm hoặc bị dập. Để củ sắn ở nơi mát, khô ráo, có thể giữ lâu được đến bốn tháng. Cắt lát củ sắn cất trong bao nylông có thể giữ được một tuần.
- Chọn những củ **turnips**, nhỏ hoặc trung bình, trơn láng, tròn và rắn chắc. Cất tại nơi mát và khô ráo và có thể giữ lâu được đến hai tháng hoặc là giữ trong bao nylông để tủ lạnh đến hai tuần.
- Chọn những củ **rutabagas** nào nặng, trơn láng, tròn và rắn chắc. Để tại nơi lạnh, khô ráo có thể giữ lâu được đến bốn tháng hoặc giữ trong tủ lạnh được một tháng.

Chế Biến Món Ăn Lành Mạnh

- Tìm những loại rau củ như củ sắn, parsnips, turnips, rutabagas, và củ radishes bán trong chợ.
- Gọt vỏ và cắt lát củ sắn dòn. Rắc lên một chút ớt bột làm món giải lao gọn nhẹ.
- Gọt vỏ, cắt thành khối vuông củ sparnips bỏ vào món soup ưa thích.
- Xào turnips xắt lát, phần lá xanh của turnip, và hành xắt nhỏ để có một món ăn.
- Ăn rutabagas nghiền nát thay vì khoai tây nghiền nát.
- Xắt sợi củ radish để bỏ thêm vào món rau trộn.

JICAMA PIÑA BREEZE

(**Làm được 3 phần ăn** mỗi phần 1 cup)
Thời gian nấu: 10 phút
Thành Phần:

½ cup thơm hộp, loại cắt nhỏ với nước juice, 100% nguyên chất
½ cup củ sắn tươi, gọt vỏ và cắt thành miếng nhỏ
½ cup cam tươi, bóc vỏ và cắt nhỏ
2 cups nước cam nguyên chất

1. Bỏ tất cả các món vào máy xay sinh tố
2. Xay cho đến khi nhuyễn. Đổ vào ly và dùng ngay.

Chi tiết dinh dưỡng cho mỗi phần ăn:
Calories 117, Carbohydrate 28 g, Chất Sơ 3 g, Protein 2 g, Tổng Lượng Béo 0g, Chất Béo Bão Hòa 0g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0 mg, Muối 5mg.
Trích từ: *Healthy Latino Recipes Made with Love, Network for a Healthy California, 2008*
Để biết thêm công thức khác, xin vào mạng: www.cachampiionsforchange.net

Hãy Năng Hoạt Động!

- **Tại sở:** Cùng với đồng nghiệp vươn vai để thêm thư giãn trong giờ giải lao
- **Tại trường học:** khuyến khích con em đi bộ với nhóm bạn trong giờ ra chơi. Các em có thể vừa đi bộ vừa trò chuyện.
- **Sinh hoạt gia đình:** chơi touch football hoặc chơi tag vào cuối tuần.

Ngoài ra, trồng trọt, làm vườn, hút bụi, quét dọn – mọi sinh hoạt thể chất cần thiết phải thực hiện do nhu cầu gia đình hàng ngày.
Để biết rõ bản thân và gia đình cần hoạt động ở mức độ nào hãy vào mạng:
www.cdc.gov/physicalactivity

Yếu Tố Dinh Dưỡng

Phần Ăn: ½ cup jicama tươi, cắt lát (60g)
Calories 23 — Calories từ chất béo 0

	% 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 5g	2%
Chất Sơ 3g	12%
Đường 1g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Calcium 1%
Vitamin C 20%	Chất Sắt 2%

Tôi Cần Phải Ăn Bao Nhiêu?

- Một ½ cup củ sắn cắt lát, turnips hoặc rutabagas là vào khoảng một cup đầy
- Một ½ cup phần lớn loại rau củ là nguồn cung cấp sinh tố C rất dồi dào.
- Các loại rau củ rất dồi dào về carbohydrates hỗn hợp, hoặc chất starch, đem lại cho chúng ta nhiều năng lực, nhất là cho óc và hệ thống thần kinh.
- Phần lớn người ta nhận được một nửa calories là từ carbohydrates hỗn hợp.

Những nguồn cung cấp dồi dào là từ trái cây, rau, và các loại nguyên hạt.
Khối lượng rau trái cần thiết tùy thuộc vào tuổi tác, phái tính, và mức độ sinh hoạt thể chất. Khuyến khích gia đình hãy thử một vài loại rau trái khác màu hàng ngày. Điều này 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?

Rau củ - củ sắn, các loại củ cải turnips, rutabagas, củ radish, và củ parsnips- thường rộ vào cuối mùa xuân sang mùa thu.
Hãy thử những món rất ngon và đem lại thật nhiều hỗn hợp carbohydrates cho sinh lực: bắp, đậu khô, đậu peas, và khoai lang.

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