



每月水果精選

九月

健康與學業成功相輔相成。

攝取健康飲食，有助學業成功。研究顯示，進食蔬果，有助增強記憶力和改善課堂表現。因此，學童應多認識和多進食蔬果，並且每天多做運動。

本月時令水果推介：蘋果

健康資訊

- 吃校餐的學童，比起那些不吃的，每天進食建議食量的蔬果的可能性較高。
- 家長應鼓勵子女進食學校的早餐與午餐。欲知校餐詳情，請向子女的任教教師查詢，或致電校區總辦事處查詢。
- 與子女一起細閱校餐餐單，並用筆圈上含有蘋果的餐譜。

蘋果需知

挑選、貯藏及食用方法

- 蘋果一年四季都有。所選蘋果應是果皮沒有碰瘀及果肉摸起來堅實。
- 將蘋果放入冰箱貯存，以減慢蘋果的熟度，及保持其果香。若以正確方法貯存，蘋果可存放超過三個月。
- 為使蘋果不易變黃，應在食用前才炮製蘋果餐，或在新鮮蘋果片上淋入純蘋果汁。

營養成份表

食用量：一隻大小中等的蘋果
(154 克)

營養素含量

熱量：80 克 2 克來自脂肪

佔每日所需標準百分比

脂肪總量：0 克 0%

飽和脂肪：0 克 0%

膽固醇：0 克 0%

鈉：2 毫克 0%

碳水化合物總量：21 克 7%

纖維質：4 克 15%

糖：16 克

蛋白質：0 克

維他命 A 2% 鈣 1%

維他命 C 12% 鐵 1%

資料來源：www.nutritiondata.com

齊齊做運動！

- 10 月份第一星期是“步行上學”週。家長應積極參加子女學校的“步行上學”週活動。欲知有關詳情，請瀏覽 www.cawalktoschool.com。
- 若不能步行上學，則考慮步行到其他地方，例如圖書館、公園或住所附近地區。
- 晚飯後，與家人一起出外散步。
- 欲知更多體育活動建議，請瀏覽 www.kidnetic.com 或 www.verbnow.com。

食譜

吞拿魚蘋果沙拉

材料：

- (以半個 pita 麵包為 1 份，做 4 份)
- 2 罐 (6 安士) 水浸吞拿魚，瀝乾水份
- 2 湯匙紅洋蔥末
- 1 個去核蘋果，切碎
- ¼ 杯芹菜粒
- ¼ 杯葡萄乾
- 5 湯匙脫脂或低脂意大利沙拉醬
- 2 杯蔬菜沙拉
- 2 個 pita 麵包 (切開兩半)，或者
- 4 片全麥麵包

做法：

1. 將吞拿魚、洋蔥、蘋果、芹菜、葡萄乾及兩湯匙沙拉醬放入小碗拌勻。
2. 將蔬菜沙拉及餘下的沙拉醬放入另一碗拌勻。
3. 小心將 pita 麵包打開，釀入同量的吞拿魚配料和青菜。

資料來源：Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2004。

幫助子女吃得健康

- 將蘋果切片，進食時沾上鈣質含量高的低脂酸乳酪或含豐富蛋白質的花生醬。
- 將純蘋果汁倒入冰盤或有冰棍的紙杯，放入冰箱雪藏，然後當甜品吃。
- 用蘋果醬烘烤低脂食品。烘烤時，用同量的蘋果醬代替酥油或油，再加上 1/3 食譜所指定的油。
- 在食品雜貨店購物時，吩咐子女幫忙挑選蘋果。
- 與子女討論各自最喜歡吃的蔬果，和喜歡吃的原因，以及最喜歡的吃法。

欲知更多建議，請瀏覽

www.harvestofthemoth.com

或 www.calapples.org。

本資料由美國農業部 (一個提供平等就業機會的僱主) 糧食券計劃透過 California Nutrition Network for Healthy, Active Families 提供。糧食券計劃為低收入人士提供營養方面的援助，如購買有益健康的營養食品。欲知詳情，請撥打糧食券辦事處免費熱線：1-888-328-3483。