每月水果精選

十一月

健康與學業成功相輔相成。

養成健康的飲食習慣，有助增強人的記憶力，及使人更有精力學習。身爲家長，您應利用本月時令水果，爲子女樹立好榜樣，養成健康的飲食習慣，從而幫助子女踏上健康與學業成功之路。

本月時令水果推介：奇異果

幫助子女吃得健康

- 製作一個笑臉煎餅。在煎餅上面，鋪放兩片奇異果作眼睛，再用士多啤梨和香蕉做鼻子和嘴巴。
- 在鈣質含量高的低脂酸乳酪或荷蘭乾酪中放兩片奇異果，使味道更甜。
- 奇異果能使肉嫩化。向子女講解，爲何水果（例如奇異果）含蛋白分解酵素，會使肉質滑嫩。選出一款相關的食譜，與子女一起烹調。
- 吩咐子女幫忙炮製感恩節甜品，例如健康水果沙拉。

欲知更多建議，請瀏覽：
www.harvestofthemonth.com
www.kiwifruit.com

食譜

水果沙拉

材料：
（每份半杯，做四份）
半杯奇異果切片
半杯香蕉切片
半杯蘋果粒
半杯葡萄
半杯橙汁

做法：
將所有材料放入一個中碗拌勻，即可供食。

資料來源：*Healthy Latino Recipes Made With Love*, California Latino 5 A Day Campaign, 2004.

營養成份表

食用量：2 隻大小中等的奇異果（152 克）

每份的營養素含量	
熱量：**92 克**	6 克來自脂肪
	佔每日所需標準百分比
脂肪總量：1 克	**1%**
飽和脂肪：0 克	**0%**
膽固醇：0 克	**0%**
納：4 毫克	**0%**
碳水化合物總量：22 克	**8%**
纖維質：5 克 糖：14 克	**18%**
蛋白質：2 克	
維他命 A 3%	鈣 6%
維他命 C 24%	鐵 3%

資料來源：**www.nutritiondata.com**

齊齊做運動！

- 播放自己最喜愛的音樂，與子女一起隨樂起舞。
- 晚飯後，玩捉人遊戲或捉迷藏。
- 與家人一起以跑步、緩步跑或騎單車方式，玩尋寶遊戲。

欲知更多體育活動建議，請瀏覽：
www.kidnetic.com
www.verbnow.com

奇異果需知

挑選、貯藏及食用方法

- 所選奇異果應果皮沒有瑕疵，果實要堅硬。果實大小並不影響口感。
- 試驗奇異果熟的方法：用拇指輕按果實。若果實微軟，即表示已熟。若果實還硬，則沒熟，暫不能吃。
- 奇異果可在室溫下存放好幾天，而在冰箱裏頭則可存放至四個星期。
- 使奇異果變熟的方法：將奇異果放入裝有蘋果或香蕉的袋內，並置放於廚房工作檯上一、兩天。

健康要訣

- 吩咐子女在日曆上記錄下有哪些天做家庭健康活動，例如吃蔬果或做運動。
- 要求子女講述課堂上的試食活動。
- 鼓勵子女進食學校的早餐和午餐。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。

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。糧食券計劃爲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 。

Translation Provided by SFUSD Translation Department