

Свежесть прямо с грядки

Маркетинговая Программа Питания от ведущих фермеров и рынков Вашингтона
Откроем легкий путь свежих фруктов и овощей к Вашему столу и поддержим местных фермеров

Июль

Том 2, Выпуск 2



**ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**

**Вдохните энергию
в Вашу жизнь,
Ешьте здоровую
пищу,
Будьте активны!**



**visit your local
farmers market!**

**Загляните на рынок,
где продается
продукция местных
фермеров!**

Обратите внимание на Фрукты и Разнообразьте ваши Овощи

Фрукты и овощи - ключевая часть Диетических Рекомендаций 2005 года для Американцев. Фрукты и овощи низкокалорийны и богаты питательными веществами- способствуют улучшению калорийности питания.

Обильное употребление фруктов и овощей как часть здоровой диеты поможет людям чувствовать себя намного лучше сегодня, и оставаться здоровым в будущем.

Обратите внимание на Фрукты



Ешьте 2 стакана фруктов каждый день.

Употребляйте разнообразные фрукты.

Выбирайте целые или фрукты порезанные на кусочки.

Уменьшите употребление фруктовых соков

Разнообразьте ваши овощи



Ешьте 2 1/2 стакана овощей ежедневно.

Включайте темнозеленые овощи.

Включайте оранжевые овощи.

Включайте сушеные бобы и горох.

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/brochure.htm>

Максимальное использование чеков фермерского рынка

Наслаждайтесь щедростью свежих фруктов и овощей в это время года.

- ❖ Для лучшего выбора приходите на рынок пораньше.
- ❖ Попросите попробовать незнакомые для вас фрукты и овощи.
- ❖ Спросите совета, как приготовить блюда из свежих фруктов и овощей которые они продают.
- ❖ Планируйте посетить рынок в разное время несколько раз во время сезона для того, чтобы использовать ваши чеки и получить удовольствие от разнообразия.
- ❖ Если у вас возникли вопросы или проблемы свяжитесь с сотрудником который дал вам чеки.

Что продается на рынке в Июле?

Горох

Свекла



Брокколи

Капуста



Морковь

Цветная капуста

Зеленые

Кольраби



Салат

Лук

Шпинат

Горох

Картофель



Летний кабачек

Абрикосы

Голубика



Черешни

Крыжовник

Мэрион



Персики

Малина

Ревень



Клубника

Разнообразьте Ваши Овощи

Свежий Салат из

Шпината –и Клубники

Выход 3 порции - по 1 стакану каждая

1/3 стакана майонеза, с меньшим содержанием жира

1/4 стакана несладкого апельсинового сока

1 чайная ложка сахара

1 чайная ложка мака (по - желанию)

2 стак.шпината, помыть и покрошить

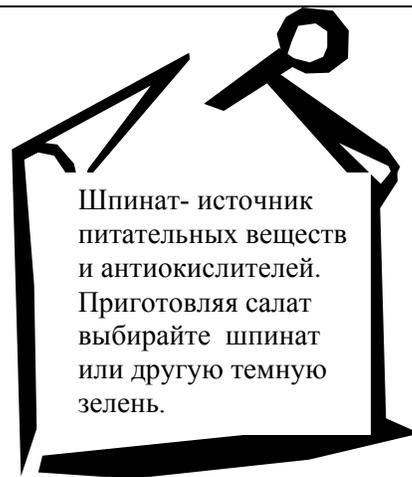
1 стакан клубники, нарезанной

•Соедините майонез, апельсиновый сок, сахар и мак, (если используете), хорошо размешайте и отставьте в сторону.

• Осторожно встряхивая в большой посуде перемешайте шпинат и клубнику; разложите по тарелкам.

• Взбрызните на салат по 1 столовой ложки приготовленной смеси.

В одной порции: 69 калорий, 4-грамма жира, 60 мг натрия ,8-грам углеводов, 1-грам белка, 2-грамма клетчатки



Шпинат- источник питательных веществ и антиоксидантов. Приготавливая салат выбирайте шпинат или другую темную зелень.

Обратите внимание на Фрукты

Замороженные Кусочки Дыни с Ягодами

Поместите ложку вашего любимого щербета в центре кусочка дыни, сверху положите 1/4 стакана ягод.

Попробуйте:

Дыня (Honeydew) с лимонным щербетом и малиной.

Мускусная дыня (Cantaloupe) с апельсиновым щербетом и ежевикой.

Дыня (Crenshaw) с щербетом из лаймы (lime) и черники.

В одной порции: 137 калорий, 1-грамм жира, 32 мг натрия, 33-грамм углеводов, 2-грамма белка, 2-грамма клетчатки



Ягоды быстро пропадают. Купив, сразу же их поставьте в холодильник.

Мойте ягоды сразу же перед употреблением для избежания плесени.

Ежевика и малина хорошо сохраняются в течении 1-3 дней, черника 3-4 дня,