

六月：新鲜水果和蔬菜

您知道吗，只有十分之一的成年人能获得足够的水果或蔬菜？

美国前 10 位主要死因中有 7 位来自慢性病。每天吃富含水果和蔬菜的饮食有助于降低许多主要疾病和死亡原因的风险，包括心脏病、2 型糖尿病、某些癌症和肥胖症。

提示：保持简单

更频繁地供应沙拉



提供水果和蔬菜作为零食。将水果洗净、切碎并放在冰箱中。



尝试制作意大利面、烤宽面条、辣椒或其他食物的素食食谱。



在每餐或小吃中添加水果或蔬菜。



特色食谱： 西兰花草莓奥佐沙拉



选择你的蔬菜

蔬菜富含维生素和矿物质。想办法在大多数膳食和零食中添加蔬菜，以帮助您的家人获得所需的营养。

供应不同类型的蔬菜，如：深绿叶、红色和橙色、蓝色和紫色



选择蔬菜的技巧

• 购买可以帮助您节省金钱和时间的蔬菜 • 选择时令的新鲜蔬菜或自己种植 • 为您的孩子树立榜样 • 用香草和调味料为蔬菜调味 • 以家人喜欢的方式供应蔬菜 • 把切好的蔬菜放在冰箱里。

试试这个令人耳目一新且预算友好的食谱，享受基于计划的蛋白质、水果和蔬菜的组合

想学习怎么做？加入我们的
营养研讨会

提供英语、西班牙语和中文
版本



有兴趣购买新鲜的香草和
香料吗？



参加我们的农
场计划



查看更多的菜谱

