

健康生活! 月刊

八月2024 | Vol. 3

加入我们的农贸市场之旅!



这个月，我们的健康生活！营养师将带您参观农贸市场！不要错过这个赚取优惠券的机会！在我们的网站上查看我们的活动日历，了解已安排的旅行！

咨询我们的 FoodMD 计划!

我们的食品医学博士计划旨在通过营养研讨会和获取新鲜农产品来支持来自 Ryan Health、Settlement Health、EHHOP 和社区健康网络的患者！



让孩子们用餐变得有趣

当餐桌上有挑食的人时，对于父母或祖父母来说，用餐时间可能会很困难！颜色、形状和纹理在向孩子介绍新食物时发挥着重要作用！这里有一些技巧，可以让孩子们的用餐时间变得有趣，让厨师变得更轻松！

1



将水果和蔬菜浸入鹰嘴豆泥、酸奶、牛油果酱或其他酱汁中可以使食物味道更好！



2



让您的孩子在厨房帮忙，将水果卷成全麦玉米饼是一项有趣的活动。添加花生酱等涂抹酱，更健康、更美味！

3



用食物制作有趣的食物！笑脸三明治是在学校午餐中添加蔬菜的好主意！



4



如果食物被切成有趣的形状，看起来对孩子们会更有吸引力！通过使用刀或饼干切割器，您可以制作心形、圆形或三角形！

八月有什么当季的蔬果呢?



在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 和 1290 Hoe Ave 的三个地点购买农场共享套餐中的新鲜农产品！

和我们一起做饭 食谱俱乐部

了解如何制作:



醋汁土豆沙拉
周二，
8月6日
@中午12点30分!

芒果大麦沙拉
周二，
8月20日
@中午12点30分!



浏览我们的网页



变成我们的会员!



联系方式!

Telephone: (646) 891-7670
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd