



Paid for in part by OR SNAP

Chăm sóc vườn với trẻ sẽ rất vui!

Cách bắt đầu khu vườn

- Chọn một khúc vườn ở khu vực có nắng.
 - Kiểm những nơi gần có thể tiếp cận với nước
 - Dùng chậu đựng hoa để trồng rau
 - Kiểm những khu vườn công cộng để trồng cây hoặc để đi tản bộ.
- Dùng cái xẻng, cuốc, hoặc công cụ làm vườn khác để chia đất. Thêm phân bón, nếu cần.
- Chọn hạt giống hoặc những cây mầm đã trồng sẵn để trồng trong khu vườn của quý vị.
- Thiết kế khu vườn, ròi trồng cây và tưới nước.
 - Những loại cây Cà chua, đậu leo sẽ cần có sự hỗ trợ.



Khi nào có thể bắt đầu trồng cây

Có 1 số cây có thể trồng tốt nhất vào tháng Năm-tháng Sáu tùy theo nơi ở của quý vị. Hãy đọc chỉ dẫn trên bao hạt giống hoặc hỏi các cửa hàng bán cây cối hoặc văn phòng OSU Extension về những kiến thức trồng trọt rau quả và cây ăn trái.

Trẻ có thể ...



- ★ Giúp chọn hạt giống để trồng
- ★ Đào lỗ để gieo hạt
- ★ Bỏ cà chua và sour cream lên garden vegetable cakes (cách chỉ dẫn ở phần sau)

Những loại rau quả và trái cây có thể trồng ở tiểu bang Oregon

Dâu	Củ cải tía	Cà rốt
Rau Diếp	Cải xoăn Kale	Húng quế
Bầu Zucchini	Cà chua	Khoai tây
Đậu Hoà Lan	Ớt	Ớt Đà Lạt

Danh sách kiểm tra hàng tháng

- Trồng cây ăn trái hoặc rau.
- Viếng thăm vườn công cộng.
- Thử 1 món rau quả mới.
- _____

Stay connected   



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



Garden Vegetable Cakes

Thành Phần

- 1/4 cup **Parmesan cheese** xắt nhỏ
- 1/3 cup bột **all-purpose flour**
- 1/2 muỗng cà phê bột nở (**baking powder**)
- 1/4 muỗng cà phê thì là **dill weed**
- Tiêu và muối**
- 4 **trứng** (hoặc 1 cup trứng già)
- 2 muỗng cà phê hành lá xắt nhỏ
- 2 muỗng cà phê **nước chanh**
- 1/2 muỗng cà phê tỏi tươi băm nhỏ (1/4 muỗng cà phê tỏi khô)
- 1 ½ cups **Rau quả sắt nhỏ** (bầu zucchini, khoai tây, cà rốt, ớt đã lát, cần, khoai lang)

Cách Thức

1. Nấu mềm những loại rau quả cứng trước (cà rốt, khoai) trong microwave.
2. Trong 1 cái tô, trộn cheese, bột, bột nở, tiêu và thì là chung với nhau.
3. Đập trứng, trộn chung với hành lá, nước chanh, tỏi, và những loại rau quả sắt nhỏ khác.
4. Cho mỗi 1 cái bánh, lấy cỡ 1/3 cup bỏ vào chiên (ít dầu) hoặc nướng (380 độ) lật bánh cho cả 2 mặt chín đều và có màu nâu nhạt. Dùng khi nóng.
5. Trong vòng 2 tiếng, nên bỏ đồ ăn dư vào tủ lạnh.

Lưu ý:

chết 1 ít sour cream ít béo và cà chua để bỏ lên mặt bá

Nutrition Facts	
Serving Size 2 cakes (148g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 190mg	63%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 10g	
Vitamin A 60%	Vitamin C 40%
Calcium 15%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



For more recipes and tips on eating well for less, visit www.foodhero.org