

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

الهلين

هو الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة

يمشيان مع بعضهما جنباً بجنب

باشروا في إنشاء حديقة لزراع الفواكه والخضراوات.

سيساعدكم زرعها على أكل المزيد من الفواكه

والخضراوات ويزيد من همّتكم ونشاطكم البدني. إن

أكل المأكولات المغذية مثل الفواكه والخضار مع القيام

بنشاطات بدنية يمكن أن يساعد أطفالكم على تحسين أدائهم

الدراسي في المدرسة. استخدموا نشرة حصاد الشهر

لمساعدة أفراد أسرتم على تعلم واكتساب وممارسة خصال

صحية قد تنوم معهم على مدى الحياة.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الخضراوات

أحرصوا على اختيار مهاميز هلين متماسكة ومتينة

خضراء زاهية مع رؤوس مغلقة بإحكام. تجبّوا شراء

الهلين المرتخي أو المهاميز المرتخية.

توقف سيقان الهليون في وعاء حيث تغمس بالماء بقدر

بوصة واحدة من طولها. يُعطى الوعاء بشكل غير محكم

بكيّس بلاستيكي. يوضع في البراد إلى حين الاستعمال.

يُشترى الهليون في فصل الربيع لتوفير المال.

أفكار لوجبات مفيدة للصحّة

- تُطهى مهاميز الهليون في الفرن أو تشوى في المشوى أو تبخّر فوق مياه مغلية أو تُطهى في جهاز المايكرويف أو تُقلّى مع التحريك على درجة نار عالية.
- تغمس مهاميز الهليون النيئ أو المطبوخ قليلاً في تنبليّة بدسم منخفض.
- يُقلّى على نار قوية مع التحريك في مقلى الهليون المفروم مع شرائح الفليفلة والبصل المشرّح وشرائح رفيعة من الدجاج. يُقدم للأكل مع الأرز الأسمر.
- ساعدوا أطفالكم على إيجاد وصفات صحية فيها الهليون. تشاركوا في الطهي سوياً.

تشكيلة من الخضار المشويّة في الفرن

تدرّ ٤ حصص. كوب واحد لكل حصّة.
مدة الطهي: ٥٠ دقيقة

المكونات:

- زيت رشاش للطهي غير لاصق
- ١ كوب من الجزر الصغير المفروم
- ١ كوب من الباذنجان المفروم
- ١ كوب من الهليون المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من زيت نباتي
- ٢ فصان ثوم مفرومان
- ٤ ملاعق صغيرة من الحبق المجفف
- ١ كوب من الفطر المفروم
- ١ كوب من كوسى «زوكيني» صغير مفروم

١. يُحمّى الفرن إلى درجة ٤٥٠ درجة

٢. تُرش صينية الشواء برشاش زيت طبخ غير لاصق

٣. يُضاف الجزر والباذنجان والهليون إلى الصينية.

يبلى بالزيت ويُقلب حتى ينظلي بشكل خفيف.

يطهى في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

٤. بينما يتم طهي الصينية في الفرن، ترش مقلى

كبيرة برشاش زيت طهي غير لاصق وبسخن على

حرارة أكثر من متوسطة.

٥. يُقلّى كلّ من الثوم والحبق على نار خفيفة لمدة

دقيقتين (٢). يضاف كوسى الزوكيني والفطر.

يقلّى على نار خفيفة حتى يطرى (حوالي ٥ دقائق)

٦. تضاف الخضار المشوية إلى المقلى ثم تقلّى على

نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية.

المعلومات الغذائية لكل حصّة:

السعرات الحرارية: ٥٠، كربوهيدرات: ٨ غرام،

ألياف غذائية: ٣ غرام، بروتين: ٢ غرام، إجمالي

الدهون: ٢ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون

تقابلة: ٠ غرام، كولسترول: ٠ ملليغرام، صوديوم

(أملاح): ٢٦ ملليغرام.

مقتبسة من:

Souful Recipes: Building Healthy Traditions,
Network for a Healthy California, 2008.



الحقائق الغذائية

حجم الحصّة: ٢/١ كوب من الهليون

(المطبوخ ٩٠ غم)

سعرات حرارية ٢٠ سعرات حرارية من الدهون

النسبة المئوية % من القيمة اليومية

إجمالي الدهون ٠ غم ٠%

دهون مشبعة ٠ غم ٠%

دهون تقالبيّة ٠ غم ٠%

كولسترول ٠ ملليغم ٠%

صوديوم ١٣ ملليغم ١%

إجمالي الكربوهيدرات ٤ غم ١%

ألياف غذائية ٢ غم ٧%

سكريات ١ غم

بروتين ٢ غم

فيتامين أ ١٨٪ كالسيوم ٢٪

فيتامين س ١٢٪ حديد ٥٪

كم المقدار الذي احتاج إليه؟

٢/١ كوب من الهليون المطبوخ يساوي ٦ مهاميز تقريباً.

٢/١ كوب من الهليون المطبوخ مصدر ممتاز من الفوليت وفيتامين ك ومصدر جيد لكل من فيتامين س وفيتامين أ والثيامين.

الهليون مصدر جيد لفيتامين إي الذي يحمي خلايا الجسم ويساعد جهاز المناعة والجلد والشعر على البقاء بصحة جيدة.

مصادر أخرى جيدة أو ممتازة لفيتامين إي هي السبانخ المطبوخ وزيت المكسرات وبذور دوار الشمس وجنين القمح.

يعتمد مقدار الفواكه والخضراوات التي يحتاج إلى أكلها

يومية على عمر وجنس الشخص ومدى نشاطهم البدني

اليومي. اطلعوا على الجدول المبين أدناه لمعرفة عدد

الأكواب المطلوبة من الفواكه والخضراوات التي تحتاجون

إليها ويحتاج إليها كل فرد من أفراد أسرتم. أكتبوا قائمة

بأنواع الفواكه والخضراوات المفضلة لأسرتم. حاولوا

إضافتها إلى هذه الوجبات والمأكولات الخفيفة لمساعدة

أفراد أسرتم على تحقيق أهدافهم.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات*

أولاد، في سن ٥-١٢	يافعون وبالغون، في سن ١٣ وما فوق
ذكور ٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٤,٥ - ٦,٥ كوب كل يوم
إناث ٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٣,٥ - ٥ كوب كل يوم

*إذا كنت نشيطاً بندياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل

يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة www.choosemyplate.gov

لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

• قضاء الأوقات المخصصة للأسرة في الحديقة - زرع

وتكنيس وتقليم وحفر.

• الذهاب سيراً على الأقدام إلى سوق المزارعين المحلي.

فتشوا عن أنواع فاكهة وخضراوات جديدة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

التالي: www.kidsgardening.com/family.asp