

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at Michigan Fitness Foundation



التوت

هو الفاكهة موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



ثمرة العنبيّة

توت أحمر

توت أسود

صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة

يشبان مع بعضهما جنباً إلى جنب إن إقناع الأطفال تذوّق مأكولات جديدة لم يتذوقونها من قبل قد يكون عملاً صعباً. فمن العادي أن يُقدّم طعام جديد لمرات كثيرة قبل أن يقوم الطفل بتجربته. لهذا كونوا نموذجاً يُقتضى به واكلوا الفواكه والخضراوات أمام أطفالكم. استخدموا النصائح الواردة في نشرة حصاد الشهر والوصفات الغذائية لتشجيع أسرتم على تجريب مأكولات جديدة وإيجاد مأكولات جديدة يحبونها.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الفاكهة

- يجب اختيار ثمرة العنبيّة السميكة بلون أزرق داكن وراسخ. تدم ثمرة العنبيّة في البراد لمدة تصل إلى الأسبوعين.
- يجب اختيار التوت الأحمر ذات اللون الزاهي وسوي اللون. يوم في البراد لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.
- يجب اختيار التوت الأسود غير المبلل واللامع. يوم في البراد لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.
- يجب غسل مختلف أنواع التوت قبل أكله.
- يجب شراء التوت الطازج في موسم للحصول على أفضل قيمة.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يُضاف التوت إلى حبوب الإفطار للحصول على قيمة إضافية من الألياف والنكهة.
- يُهرس التوت لتحضير المرّي في منازلكم.
- تغطّي فطائر البانكيك بثمرة العنبيّة أو التوت الأسود.
- يُحرّك أي نوع من التوت المفضّل لكم في لبن خفيف الدسم للحصول على مأكولات خفيفة لذينة الطعنة.
- يُحفظ كيس من التوت المشكل في الفريزر لعمل السموثي.

سلطة الفواكة بصلصة الزنجبيل والعسل

تدرّ ٦ حصص. كوب واحد لكل حصة.
مدة التحضير: ٣٠ دقيقة

المكونات:

- ١ حبة مانجا كبيرة، مقشرة ومكعبة
- ١ كوب من ثمرة العنبيّة الطازجة
- ١ موزة صغيرة، مقشرة ومشرحة
- ١ كوب فراولة
- ١ كوب عنب أخضر بدون بذور
- ١ كوب ذراق النكترين، مشرّح
- ١ كوب ثمرة الكيوي، مقشر ومشرّح

صلصة الزنجبيل والعسل:

- ٢/١ كوب عصير برتقال نقي ١٠٠٪
- ٢ ملعقتان عصير ليمون كبيرتان
- ١ ملعقة عسل كبيرة*
- ١/١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب المطحون
- ١/١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

- في إناء كبير، تُمزج كل الفواكه مع بعضها.
- في إناء صغير، تُمزج جميع مكونات الصلصة مع بعضها حتى تصبح ممزوجة كلياً.
- تضاف صلصة العسل والزنجبيل فوق الفواكه وتقلّب مع بعضها.
- توضع في البراد لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة. تقدّم باردة.

* احرصوا على عدم إطعام العسل للأطفال دون سن الواحدة من العمر.
المعلومات الغذائية لكل حصة:
السعرات الحرارية: ١٢٤، كربوهيدرات، ٣٢ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٢ غرام، إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٠ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٤ ملليغرام، مقتبسة من:

Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2008.
الوصفة تقدم من BOND of Color.



لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- ركوب الدراجة الهوائية طريقة مفيدة جداً للقيام بنشاطات بدنية والحفاظ على صحة الجسم، وتساعد البيئة البيئية في تخفيض درجة تلوث الهواء وتخفيف حركة المرور.
- في المنزل: ركوب الدراجة الهوائية للمشاورير القصيرة لقضاء الحاجات.
- في العمل: دعوة زملائكم لركوب الدراجات الهوائية للذهاب إلى العمل أو للذهاب إلى وجبة الغداء في شهر مايو.
- مع أفراد الأسرة: ركوب الدراجة الهوائية إلى المنتزه بعد وجبة العشاء للعب لعبة الدقرة والنقرة.

لمزيد من المعلومات يُرجى الذهاب إلى:

www.lmb.org

<http://www.mismartcommute.org/>

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب عنبيّة، مشرّح (٧٤ غم)
سعرات حرارية ٤٢ سعرات حرارية من الدهون ٠

النسبة المئوية % من القيمة اليومية	
إجمالي الدهون ٠ غم	٪٠
دهون مشبعة ٠ غم	٪٠
دهون تقابلية ٠ غم	٪٠
كولسترول ٠ ملليغم	٪٠
صوديوم ١ ملليغم	٪٠
إجمالي الكربوهيدرات ١١ غم	٪٤
ألياف غذائية ٢ غم	٪٧
سكريات ٧ غم	
بروتين ١ غم	
فيتامين أ ١٪	كاليوم ٠٪
فيتامين س ١٢٪	حديد ١٪

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من أنواع التوت يساوي قبضة يد واحدة.
- ٢/١ كوب من معظم أنواع التوت (عنبيّة، فراولة، توت أسود، توت أحمر) مصدر جيد لفيتامين س والألياف.
- التوت غني في العناصر الكيميائية النباتية التي تأتي من النباتات وقد يكون لها دور في المحافظة على صحتك.
- يعتمد مقدار الفواكه والخضراوات التي يحتاج إلى أكلها يومياً على عمر وجنس الشخص ومدى نشاطهم البدني اليومي. بحسب استهلاك كافة أشكال الفواكه والخضراوات تجاه احتياجاتكم اليومية _ طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة والعصائر النقية ١٠٠٪. اطلعوا على الجدول المبين أدناه لمعرفة عدد الأكواب المطلوبة من الفواكه والخضراوات التي تحتاجون إليها ويحتاج إليها كل فرد من أفراد أسرتم.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكة 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 بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة

www.choosemyplate.gov

ما هو موسم هذه الثمار؟

في ميشيغان، يكون التوت الأسود والعنبيّة والتوت الأحمر في ذروة مواسمه خلال منتصف يونيو إلى منتصف أغسطس. التوت المجمد متوافر طوال أيام السنة. قوموا بزيارة سوق المزارعين المحلي للاستفسار عن مواعيد مواسم التوت في منطقتكم.

جربوا هذه المصادر الغنية من العناصر الكيميائية النباتية: الثمنندر، الكرز، الخوخ، الملفوف الأحمر والأخضر، العنب الأحمر أو الأرجواني، والحبوب الكاملة.