

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

المنتج المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

الكرنب



الكرنب الأخضر

الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

أفعل كثيرا. شاهد قليلا. تبين الدراسات أن الطلاب الذين يشاهدون التلفزيون بشكل أقل ويمارسون نشاطا بدنيا بشكل أكبر يكون أدائهم أفضل في الاختبارات المدرسية. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرتك في تعلم طرق جديدة في تناول فواكه وخضروات أكثر والتمتع بنشاط بدني كل يوم.

أفكار الوجبة الصحية

- قم بعمل "سلطة كرنب في شكل قوس قزح" باستخدام خليط من الكرنب الأخضر والأحمر. (انظر الوصفة).
- اغلي أو بخر الكرنب لاستخدامه في الأطباق والحساء والسلطات.
- قدم الفواكه والخضروات نيئة وطازجة كوجبات خفيفة لطفلك.
- ابحث عن سوق فلاحين في منطقتك لإيجاد فواكه وخضروات ذات تكلفة منخفضة.
- لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

www.fruitsandveggiesmatter.gov

نصائح عن المنتجات الزراعية

- اختر الكرنب ذو الرؤوس الصلبة الذي تشعر بثقل وزنه والممتلئة بشدة.
- خزن الكرنب صحيحا أو مقطعا في حقيبة بلاستيكية مغلقة في الثلاجة. استخدمه خلال أسبوع.
- قبل الاستخدام، اغسل الكرنب بشكل كامل وقم بإزالة الأوراق الخارجية الخشنة. اقطع الكرنب إلى نصفين وقلم اللب.

سلطة الكرنب على شكل قوس قزح

عمل 12 وجبة.

نصف كوب لكل وجبة.

مدة التحضير: 15 دقيقة

المكونات:

- 2 كوب من شرائح الكرنب الأحمر الرقيقة
- 2 كوب من شرائح الكرنب الأخضر الرقيقة
- نصف كوب من الفلفل الحلو الأصفر والأحمر المقطع
- نصف كوب من الجزر المقطع
- نصف كوب من البصل الأحمر المقطع
- نصف كوب من الميونيز خالي الدسم
- ملعقة كبيرة من خل النبيذ الأحمر
- ربع ملعقة كبيرة من بذور الكرفس (اختياري)
- نصف كوب من الجبنة الشيدر قليلة الدسم، مكعبات
- 1. في وعاء كبير، قم بجمع الخضروات.
- 2. في وعاء صغير، قم بوضع المايونيز والخل وبذور الكرفس لعمل سائل متبل.
- 3. اسكب السائل المتبل على الخضروات في وعاء كبير. قلب حتى يتم تغطيتها بشكل جيد.
- 4. أضف الجبن وقدمها باردة.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 30، كربوهيدرات 4جم، ألياف غذائية 1 جم، بروتين 2جم، دهون كلية 1 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كولسترول 2مجم، صوديوم 145مجم.

معدل من: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2008.



هيا نكون أصحابا البدن!

- قلل وقت مشاهدة التلفزيون* وأضف إلى وقت النشاط. تساعدك على إعداد طفلك لاختبارات اللياقة في فصل الربيع.
- تكوين تقويم للنشاط لك ولطفلك. يمكنك عمل تقويم على الإنترنت في الموقع www.bam.gov
- قم بإضافة الأنشطة خارج وداخل المنزل في التقويم (مثل الرقص والتمارين والمشي والجري البطيء والقفز على الحبل ولعب كرة السلة وكرة القدم).

*توصي الأكاديمية الأمريكية لطباء الأطفال بعدم قضاء أكثر من ساعتين أمام برامج التلفزيون المفيدة كل يوم.

حقائق غذائية

حجم الوجبة:	نصف كوب من الكرنب الأخضر مقطع (35 جم)
سعرات حرارية 9	سعرات حرارية من الدهون 0
نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 0 جم	0%
دهون مشبعة 0 جم	0%
دهون متقابلة 0 جم	
كوليسترول 0 مجم	0%
صوديوم 6 مجم	0%
إجمالي الكربوهيدرات 2 جم	1%
ألياف غذائية 1 جم	4%
سكر 1 جم	
بروتين 1 جم	
فيتامين أ 1%	فيتامين ج 21%
كالسيوم 1%	حديد 1%

ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من الكرنب يساوي تقريبا حفنة.
- نصف كوب من الكرنب الطازج أو المطبوخ يعتبر مصدر ممتاز لفيتامين ج وفيتامين ك.
- نصف كوب من الكرنب المطبوخ يعطي أيضا ألياف والفولات.
- يعتبر الكرنب نبات من فصيلة الصليبيات وهو غني بالكيماويات النباتية التي تساعد على تقوية جهاز المناعة وتساعد على تقليل خطر مرض القلب وأنواع معينة من السرطان.

كمية الفواكه والخضروات المناسبة لك تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني. انظر إلى الجدول التالي لتتعرف على الكمية المناسبة لك ولأسرتك. تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة طوال اليوم - طازجة ومجمدة ومعلبة ومجففة - يساعدك على الوصول لأهدافك اليومية.

الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات*

المراهقين والبالغين، سن 13 سنة فما فوق	الأطفال، سن 5-12 سنة	الذكور	الإناث
4.5 - 6.5 كوب يوميا	2.5 - 5 أكواب يوميا	2.5 - 5 أكواب يوميا	2.5 - 5 أكواب يوميا

*إذا كنت تمارس نشاطا، تناول العدد الأكبر من الأكواف كل يوم. قم لتتعلم المزيد. www.choosemyplate.gov بزيارة الموقع



الكرنب الأحمر (الراجون)