

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation

الجزر

هو الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

ساعدوا أطفالكم على تحصيل نتيجة أفضل على الامتحانات الدراسية بإعطائهم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات ذات الألوان المختلفة كل يوم. وبفضل نشرة حصاد الشهر يمكنكم توسيع معرفتكم عن مختلف الفواكه والخضروات وتذوق طعمتها والتعرف على فوائدها الصحية وعن أهمية القيام بالأنشطة البدنية كل يوم.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الخضراوات

- الجزر موجود دائماً في الأسواق طوال أوقات السنة، يمكنكم إيجاد الجزر طازجاً أو مجمداً أو معلباً.
- عند شراء الجزر الطازج، احرصوا على انتقاء الجزر الملس والمنتين وبلون متساو.
- تجنبوا شراء الجزر الطري أو المرتخي أو المنديل.
- يوضع الجزر في البراد بكيس بلاستيكي لمدة أسبوعين.
- عند شراء الجزر الطازج بعروض خضراء، يجب قطع العروش قبل وضع الجزر في البراد. يمكن فرم العروش الخضراء واستخدامها في الشوربة لإضافة نكهة إليها.
- عند شراء الجزر المعلب أو المجمد، احرصوا على شراء الأنواع التي تحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم (أملاح).

بطاطس مهروسة ممتازة

يذر مقدار ١٠ حصص. ٤/٣ الكوب لكل حصة. إجمالي وقت التحضير: ٥٥ دقيقة

المكونات:

- ٦ حبات بطاطس بحجم متوسط، مقشرة ومكعبة
- ٢ حبتان كبيرتان من الجزر، مقشر ومفروم
- ٣ فصوص ثوم كبيرة، مفرومة بشكل ناعم
- ٢/١ مرق دجاج بنسبة قليلة من الصوديوم (أملاح)

- يوضع البطاطس والجزر في طنجرة كبيرة تملئ الطنجرة بماء بارد. يوضع على نار حتى درجة الغليان ثم يطبخ لمدة ٥ دقائق.
- تضاف فصوص الثوم وتخفض درجة حرارة النار ليُطبخ على نار هادئة إلى أن تصبح الخضراوات طرية، حوالي ٣٥ دقيقة.
- يُصفى الماء من الطنجرة ويحتفظ بمقدار كوب واحد من السائل المطبوخ.
- تهرس البطاطس والجزر والثوم بمهروسة يدوية.
- في طنجرة صغيرة، يسخن مرق الدجاج والزبدة على درجة متوسطة حتى تذوب الزبدة.
- يحرك ببطء مزيج المرق بالبطاطس المهروسة وعند الضرورة، يضاف سائل الطبخ المحفوظ حتى تصل البطاطس إلى درجة السماكة المرغوبة. تقدم ساخنة للأكل.

السرعات الحرارية: ١٠٤، كربوهيدريت، ٢٢، غرام، ألياف غذائية: ٢ غرام، بروتين: ٢ غرام، إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ١ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٣ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٥١ ملليغرام، مقتبسة من:

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



نبدأ الإكثار من النشاطات البدنية

- حتى ولو كانت التلوج على الأرض، فمن المهم جداً الخروج من المنزل والقيام بأنشطة بدنية. خططوا نهاركم للذهاب إلى التزلج أو بناء تمثال امرأة من الثلج أو حصن ثلجي. سيكون هذا نشاطاً ممتازاً قد يحسن من تركيز أطفالكم ويحسن من أدائهم الدراسي.
- خذوا قنينة ممتلئة بالماء فيها ٤ نقاط من ملونات الأغذية إلى الخارج. يقوم أحد من أفراد الأسرة برش شكل رقم على الثلج. ينبغي على الشخص الآخر الآن القفز على الحبل أو القيام بتحمية أجزاء الجسم أو تمارين للأرداف ودفع الرجلين (Lunges) وما شابه ذلك بعدد مرات الرقم المرشوش على الثلج. تناوبوا في "كتابة" عدد المرات على الثلج بينما يقوم الآخرون بتحريك أجسامهم.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يمكن أكل الجزر كحبة بكاملها أو تشريحه على شكل عيدان أو تقطيعه قطعاً مدوّرة أو فرمه أو برشه وطبخه.
- إضافة جزر مبروش إلى السلطة والشوربات للحصول على نكهة مقرمشة وحلوة.
- اطلبوا من أطفالكم التفكير بطرق أخرى لتضمين الجزر في وجبات الأسرة.

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب جزر، مشرّح (٦١ غم) سرعات حرارية ٢٥ سرعات 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 ملليغرام	٪٠
صوديوم ٤٥ ملليغرام	٪٢
إجمالي الكربوهيدريت ٦ غم	٪٢
ألياف غذائية ٢ غم	٪٧
سكريات ٣ غم	

بروتين ١ غم	
فيتامين أ ٢٠٤ ٪	كالسسيوم ٪٢
فيتامين س ٦ ٪	حديد ٪١

كم المقدار الذي احتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من شرائح الجزر يساوي لحبة جزر واحدة متوسطة الحجم أو أربع حبات من الجزر الصغير جداً تقريباً. وهذا حوالي قبضة يد واحدة.
- ٢/١ كوب من الجزر (طازج أو مطبوخ) يزود ٢٠٠ ٪ من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين أ.
- فيتامين أ هو فيتامين مهم لأنه يساعد على إبقاء النظر جيداً والبشرة بصحة جيدة. كما يساعد الجسم على مقاومة العدوى.
- الجزر المجمد أو المعلب أو المطبوخ له نفس القيمة الغذائية كالجزر الطازج.

مقدار الفواكه والخضراوات الذي يحتاجه كل شخص يعتمد على عمره وجنسه ومدى نشاطه البدني اليومي. تبيّنوا المقدار المطلوب لاحتياجات كل فرد من أسرته. ساعدوا أسرته على أكل الكمية الموصى بها عن طريق طبخ مجموعة متنوعة من الفواكه والخضار الملونة في الوجبات والمأكولات الخفيفة طوال اليوم. سيساعد ذلك على إبقاء أسرته بصحة جيدة.

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 بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكراب كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة

www.choosemyplate.gov