

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو
الفاصوليا الجافة



الفاصوليا الملونة

الفاصوليا السوداء

الحمص

الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

تناول مجموعة مختلفة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية يعطي طفلك العناصر الغذائية التي يحتاج إليها ليتمتع بصحة جيدة. إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة فهذا يساعد طفلك على النجاح في الفصل. وفقا لدليل طبقي الصحي، فإن الفاصوليا الجافة تعتبر جزء من مجموعتين غذائيتين. فهي تشكل مجموعة البروتين لأنها طريقة جيدة للحصول على البروتين. وهو جزء من مجموعة الخضروات أيضا لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات والألياف. أدخل الفاصوليا الجافة المطبوخة في النظام الغذائي لأسرتك للحصول على مجموعة متنوعة وجرعة صحية من العناصر الغذائية. يمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تبين لك طريقة تناول الأكل الصحي والتمتع بالنشاط.

نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن هذه المجموعات المتنوعة من الفاصوليا الجافة: الحمص، واللوبياء، والعدس والفاصوليا البيضاء والليمية والملونة واللوبياء الحمراء والفاصوليا السوداء.
- اختر الفاصوليا السائبة الجافة التي لها نفس الحجم واللون.
- اختر الفاصوليا المجمدة والمعلبة قليلة الصوديوم.
- خزن الفاصوليا الجافة في وعاء محكم لا يسرب الهواء في مكان بارد وجاف ومظلم.
- احفظ كمية قليلة من الفاصوليا المعلبة والمجمدة لتكون متوفرة لإضافات اللحظة الأخيرة للحساء والأطباق وفطائر الكاسيديا.

أفكار الوجبة الصحية

- يتم طهي الفاصوليا الجافة عادة بالسلق. يمكنك أيضا استخدام الفاصوليا المعلبة أو المجمدة.
- أضف الفاصوليا الليمية أو اللوبياء الحمراء للسلطات.
- اخلط العدس في أطباقك المفضلة بدلا من اللحم.
- أضف الفاصوليا البيضاء للحساء للحصول على البروتين.
- وزع الفاصوليا السوداء على سطح البيتزا لإضافة نكهة والحصول على الألياف الغذائية.
- قم بعمل صوص لذيق أو حمص بطحينة باستخدام أنواع الفاصوليا المفضلة.

صوص الحمص مع الخضروات الطازجة

عمل 4 وجبات

2 ملعقة كبيرة لكل وجب
مدة الطهي: 15 دقيقة

المكونات:

- علبة حمص (15 أونصة) (تعرف أيضا ببقول الحمص) مصفاة ومغسولة
- 3 أفصاص من الثوم
- ربع كوب من الزيادي السادة قليل الدسم
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- جزرة متوسطة، مقطعة لشرائح
- 2 سيقان كرفس متوسطة، مقطعة لشرائح
- نصف كوب من البازلاء

1. ضع أول ثمان محتويات في الخلاط ثم قم بخلطهم حتى يصبح قوامهم ناعم.
2. قدمه مباشرة مستخدما الجزر والكرفس والبازلاء في الصوص.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 211، كربوهيدرات 34جم، ألياف غذائية 8جم، بروتين 11جم، دهون كلية 4جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون تقابلية 0 جم، كولسترول 1مجم، صوديوم 336مجم.

معدل من: Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.



حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من الحمص المطبوخ (82 جم)
سعرات حرارية 134 سعرات حرارية من الدهون 18

نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 2جم	3%
دهون مشبعة 0جم	0%
دهون متقابلة 0 جم	
كوليسترول 10مجم	0%
صوديوم 6 مجم	0%
إجمالي الكربوهيدرات 22 جم	7%
ألياف غذائية 6 جم	25%
سكر 4 جم	
بروتين 7 جم	
فيتامين أ 0%	كاليسيوم 4%
فيتامين ج 2%	حديد 13%

ما المقدار الذي نحتاجه؟

- نصف كوب من الفاصوليا الجافة يساوي تقريبا حفنة. هذا يساوي تقريبا واحد ونصف كوب من الفاصوليا المطبوخة.
- نصف كوب من معظم أنواع الفاصوليا المطبوخة يعتبر مصدر ممتاز للألياف الغذائية والفوليات.
- تعتبر الفاصوليا الجافة مصدر جيد أيضا للبروتين النباتي والحديد والبوتاسيوم.
- يعتبر البروتين جزء من الطعام الذي نأكله والذي يشكل العظام والعضلات والشعر والبشرة في أجسامنا
- كمية الفواكه والخضروات التي تحتاج تناولها كل يوم تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني لك. يساعدك الجدول التالي في التعرف على الكمية التي تحتاج إليها. كن قدوة حسنة بأن تجعل أسرتك يراك تأكل مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.

الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات*

الأطفال، سن 5-12 سنة	المراهقين والبالغين، سن 13 سنة فما فوق
الذكور 2.5 - 5 أكواب يوميا	4.5 - 6.5 كوب يوميا
الإناث 2.5 - 5 أكواب يوميا	3.5 - 5 أكواب يوميا

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

ماذا في الموسم؟

- الفاصوليا الجافة في الموسم تكون طوال السنة ويمكن إيجادها بألوان وأحجام وأشكال كثيرة.
- يمكن إيجادها جرب هذه المصادر الأخرى الجيدة والممتازة للبروتين النباتي: المكسرات وزبد الفول السوداني والبازلاء وبدور عباد الشمس وفول الصويا (مثل الإيدامامي والتوفو).

هيا نكون أصحابا البدن!

- في المنزل: اجر في المكان مع أطفالك خلال الإعلانات التجارية في التلفزيون.
- في العمل: اختر نقطة لصف سيارتك تكون الأبعد عن الباب. كل خطوة إضافية محسوبة.
- في المدرسة: شجع طفلك على ممارسة لعبة القفز على الحبل ولعبة الرقص بالطوق (الهولاهوب) خلال فترة الاستراحة.
- مع الأسرة: قم بعمل تمارين العضلات قبل النوم. هو يساعدكم جميعا في الاسترخاء والنوم بطريقة أفضل.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

www.bam.gov