

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

الثمرة المميزة في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هي

العنب



الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

ساعد أسرتك على أكل أطعمة مليئة بالعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضروات واقضي على الأقل 60 دقيقة في ممارسة النشاط البدني كل يوم. فهذا يساعد طفلك على أداء أفضل في المدرسة. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرتك في تعلم كيفية تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة تتمتع بنشاط بدني أعلى كل يوم.

نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن عنقايد العنب الشديدة والممتلئة واللامعة. تجنب العنقايد الذابلة أو بها مادة لزجة أو يقع بنية أو التي تكون جذوعها جافة هشة.
- قم بإزالة أي عنب ضعيف أو بني قبل التخزين.
- خزن العنب الطازج في وعاء محكم الغلق أو حقيبتيه من البلاستيك حتى 10 أيام في الثلاجة.
- قبل الاستخدام، اغسل العنب تحت الماء البارد.

أفكار الوجبة الصحية

- أضف شرائح العنب للساندويشات المصنوعة من الرغيف البلدي وسلطات الدجاج والمكرونه.
- اغسل وجمد العنب للوجبات السريعة.
- اجعل معك الزبيب دائما لاستخدامه في الوجبات الخفيفة الجاهزة أثناء الانشغال.
- اشرب عصائر من فواكه وخضروات بنسبة 100% بدلا من المشروبات السكرية.
- الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة والمجففة تساوي في عناصرها الغذائية الفواكه والخضروات الطازجة. احتفظ بمجموعة متنوعة في مطبخك ليكون لديك خيارات أكثر في تحضير الوجبات.

سموئي العنب

عمل 2 كوب. كوب لكل وجبة.
مدة التحضير: 5 دقائق

المكونات:

- كوب من العنب منزوع البذور
- نصف كوب من الكرز المجمد
- نصف كوب من الفراولة المجمدة غير المحلاة
- نصف كوب من شرائح البرتقال
- نصف كوب من شرائح الموز

- ضع جميع المكونات في الخلاط. قم بخفق الخليط حتى يصبح ناعم القوام.
- أسكبه في أكواب وقدمه مباشرة.

نصيحة للمساعدة: للحصول على قوام أكثر سما، جمد العنب قبل خلط المكونات. لتجميد العنب، اغسله وجففه من الماء ووزعه في طبقة واحدة على طاسة الكعك أو الفطير. غطيه وجمده لمدة ساعة ونصف إلى ساعتين حتى يتجمد.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 187، كربوهيدرات 48جم، ألياف غذائية 5 جم، بروتين 2جم، دهون كلية 0 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كوليسترول 0مجم، صوديوم 4 مجم.

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



هيا تكون أصحاء البدن!

- خذ أسرتك في رحلة لمركز اجتماعي محلي أو حمام سباحة محلي للاستحمام وممارسة الأنشطة الصيفية.
- استكشف الطبيعة في متنزه محلي أو في رحلة للمشي.
- اطلب من طفلك مساعدتك في غسل السيارة أو غسل النوافذ. التبلل يعتبر متعة ونشاط للانعاش في حرارة الصيف.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة: www.letsmove.gov

حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من العنب (76جم)
سعرات حرارية 52 سعرات حرارية من الدهون 0

نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 0 جم	0%
دهون مشبعة 0جم	0%
دهون متقابلة 0 جم	
كوليسترول 10مجم	0%
صوديوم 2 مجم	0%
إجمالي الكربوهيدرات 14جم	5%
ألياف غذائية 1جم	3%
سكر 12 جم	
بروتين 1 جم	
فيتامين أ 1%	فيتامين ج 14%
كالسيوم 1%	حديد 2%

ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من العنب الأحمر والأخضر يعتبر مصدر جيد لفيتامين ج وفيتامين ك.
- يعتبر العنب أيضا مصدرا للكربوهيدرات، غالبا في شكل كربوهيدرات بسيطة، والتي يطلق عليها بشكل شائع السكريات.
- يعطي السكر لجسمك مصدرا سريعا للطاقة.
- تعطي الأطعمة التي بها نسبة عالية من السكريات النقية (مثل الكعك والبسكويت والصودا) سعرات حرارية، ولكنها تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدا. من أفضل تقليل هذه السكريات.

كمية الفواكه والخضروات التي يحتاجها كل شخص تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني. إذا كانت أسرتك تمارس نشاطا عاليا، حاول تناول عدد كبير من الأكواف كل يوم. يحتاج الأطفال 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني كل يوم. تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة طوال اليوم يساعد أسرتك على أن تتمتع بصحة جيدة.

*توفر المصادر الجيدة قيمة يومية بنسبة تتراوح من 10 - 19%.

الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات*

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

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

