

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

الفاصوليا الخضراء



الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

الأطفال الذين يتناولون أطعمة غنية بالعناصر الغذائية والذين يمارسون أنشطة بدنية أكثر صحة. إذا كان طفلك أكثر نشاطا فإن ذلك يساعده على تحقيق درجات عالية في المدرسة. ساعد في إعداد طفلك بممارسة النشاط وتناول الأغذية الصحية معا. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرتك في تعلم كيفية تناول فواكه وخضروات أكثر وأن تتمتع بنشاط بدني كل يوم.

نصائح عن المنتجات الزراعية

- جرب أنواع مختلفة من الفاصوليا الخضراء (مثل الفاصوليا النحيفة والفاصوليا الصينية الطويلة).
- اختر الفاصوليا الخضراء ذات اللون الأخضر الفاتح. تأكد من أن الفاصوليا ممتلئة وشديدة بدون تلف أو تعفن.
- ضع الفاصوليا الخضراء في حقيبة من البلاستيك بفتحات صغيرة. خزن الفاصوليا في الثلاجة حتى خمسة أيام.
- اغسل الفاصوليا الخضراء وانزع أو اقطع كلا طرفيها قبل الطبخ.

أفكار الوجبة الصحية

- اخلط الفاصوليا الخضراء النيئة في السلطات.
- وزع عصير الليمون والشبت فوق الفاصوليا الخضراء المطهية بالبخار.
- حمر الفاصوليا الخضراء المجمدة مع كمية قليلة من الزيت وشرائح اللوز.
- احفظ الفاصوليا الخضراء مغسولة ومقطعة في الثلاجة لتحضير الوجبات الخفيفة السريعة والصحية.
- يمكن إيجاد الفاصوليا الخضراء طازجة أو معلبة أو مجمدة - وكلها تحتوي على العناصر الغذائية! (تلميح: ابحث عن الأنواع المعلبة التي تحتوي على كمية منخفضة من الصوديوم).

الفاصوليا الخضراء الكريولية

عمل 8 وجبات. كوب لكل وجبة.
مدة الطهي: 25 دقيقة

المكونات:

- ملعقتين صغيرتين من زيت نباتي
- فصين صغيرين من الثوم، مقطعين
- عبوة من الفاصوليا الخضراء المقطعة المجمدة (16 أونصة)
- كوب من الفلفل الحلو الأحمر المقطع
- كوب من الطماطم المقطعة
- نصف كوب من الكرفس المقطع
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار.

1. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على حرارة منخفضة.
2. حمر الثوم في الزيت لمدة دقيقة.
3. أضف الفاصوليا الخضراء والفلفل الحلو؛ ارفع الحرارة لتكون متوسطة واطهي لمدة 5 إلى 7 دقائق.
4. قلب في بقية المكونات واطهي لمدة 5 إلى 7 دقائق أخرى. تقدم ساخنة.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 35، كربوهيدرات 6 جم، ألياف غذائية 2 جم، بروتين 1 جم، دهون كلية 1 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون قابلة 0 جم، كولسترول 0 مجم، صوديوم 159 مجم.

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



هيا نكون أصحاب البدن!

- العب لعبة خارج المنزل مع أسرتك بعد العشاء
- -مثل المطاردة أو كرة القدم.
- قم بعمل تمارين العضلات قبل النوم.
- فهو يساعد طفلك على الاسترخاء.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

www.letsmove.gov

حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من الفاصوليا الخضراء الطازجة (50 جم)	
سعرات حرارية 16 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 3 مجم	%0
إجمالي الكربوهيدرات 3 جم	%1
ألياف غذائية 1 جم	%6
سكر 2 جم	
بروتين 1 جم	
فيتامين أ 7%	كاليسيوم 2%
فيتامين ج 10%	حديد 3%

ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من الفاصوليا الخضراء يساوي تقريبا حفنة. وهذا يساوي تقريبا 10 فاصوليات خضراء متوسطة
- نصف كوب من الفاصوليا الخضراء يعتبر مصدر جيد لفيتامين ج وفيتامين ك.
- تحتوي الفاصوليا الخضراء أيضا على الألياف. تساعدك الألياف على الإحساس بالشبع وتجعل مستويات السكر في الدم لديك طبيعية وتساعدك على تجنب الإمساك.
- من أمثلة مصادر الألياف الجيدة والممتازة* الأفوكادو والبقول والتوت والخضروات المطبوخة والتين والكيوي والبازلاء وفول الصويا وخبز القمح الصحيح والحبوب.

كمية الفواكه والخضروات المناسبة لكل شخص تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني. تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة طوال اليوم يساعدك على الوصول لأهدافك اليومية. تدخل جميع الأشكال في حساب الكميات الموصى بها - طازجة ومجمدة ومعلبة ومجففة وعصير بنسبة 100%. جرب تقديم ثمرة واحدة أو خضار واحد لطفلك مع كل وجبة عادية أو خفيفة.

*توفر المصادر الممتازة قيمة يومية بنسبة 20% على الأقل.

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

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