

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

## الشمام



## الصحة والنجاح في التعليم لا يفرقان

تقدم سوق فلاحي ميشيغان مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات بأسعار منخفضة. فأكل الفواكه والخضروات كل يوم يعطي أسرتك العناصر الغذائية التي تحتاجها لنمو قوي وبناء أجسام وعقول سليمة. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرتك في تعلم كيفية تناول الطعام الصحي وكيفية التمتع بنشاط بدني كل يوم.

## نصائح عن المنتجات الزراعية

- اختار الكنتالوب ذو الرائحة الحلوة والفواحة وانعاج ناعم عند الجذع. وينبغي أن يكون وزنها متناسب في الثقل مع حجمها.
- اختار الشمام الأصفر والكاسابا والبطيخ الذي يبدو ثقيل الوزن بالنسبة لحجمه وعند الضرب على قشرته يبدو اجوف الصوت.
- تجنب الشمام الذي تكون قشرته ذابلة أو بها ثقب أو شروخ.
- خزن الشمام ناضجا وصحيا على الطاولة أو في الثلاجة حتى أسبوعين.
- احفظ الشمام المقطع في الثلاجة في وعاء مغلق. استخدمه خلال ثلاثة أيام.

## أفكار الوجبة الصحية

- قطع الشمام لشرائح وتناوله كوجبة خفيفة أو كطبق إضافي مع الوجبات.
- قدم البطيخ المقطع على شكل شرائح أو قطع مع الزبادي قليل الدسم أو الجبن القريش.
- اغرس الفواكه في كرات البطيخ.
- جمد كرات البطيخ واستمتع بها كوجبات باردة في الأيام الحارة.
- اخلط الزبادي قليل الدسم والبطيخ المقطع والفراولة المجمدة وموزة. أسكبه في أكواب وقدمه.

## صلصة البطيخ

عمل 8 وجبات. نصف كوب لكل وجبة.

لصيفة فطيرة تورتيلا واحدة لكل وجبة

مدة التحضير: 15 دقيقة

### المكونات:

- 3 أكواب من البطيخ المقطع منزوع البذر
  - نصف بصلة متوسطة، مقطعة
  - نصف قرن فلفل حلو أحمر، مقطع
  - ملعقة كبيرة من فلفل الهلابينو الحار مقطوع ومنزوع البذر
  - ملعقتين كبيرتين من الكزبرة الطازجة المقطعة
  - ملعقتين من عصير الليمون
  - ملعقة صغيرة من زيت نباتي
- في وعاء متوسط الحجم، اخلطي جميع المكونات.
  - قدمه على الفور أو غطيه وضعه في الثلاجة لمدة ساعة لجعل النكهات تمتزج.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 28، كربوهيدرات 6 جم، ألياف غذائية 1 جم، بروتين 1 جم، دهون كلية 1 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كوليسترول 0 مجم، صوديوم 2 مجم.

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



## هيا نكون أصحابا البدن!

- امش أو تزلج أو اركب دراجة إلى أقرب سوق فلاحين محلي. أحضر حقبتك لحمل الخضروات والفواكه.
- خذ جولة غطس -زر حمام سباحة محلي واذهب للسباحة.
- كن آمنا من الشمس. ضع مرهم واقي من الشمس أو قبعة عند الخروج من المنزل.
- أبقى مرتويا في الأيام الحارة بشرب الكثير من الماء.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

[www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)

## حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من الكنتالوب، مكعبات (80 جم)  
سعرات حرارية 27 - سعرات حرارية من الدهون 0

نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 0 جم	0%
دهون مشبعة 0 جم	0%
دهون متقابلة 0 جم	0%
كوليسترول 0 مجم	0%
صوديوم 13 مجم	1%
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم	2%
ألياف غذائية 1 جم	3%
سكر 6 جم	
بروتين 1 جم	
فيتامين أ 54%	فيتامين ج 49%
كالسيوم 1%	حديد 1%

## ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من الكنتالوب أو الشمام الأصفر يعطي مصدر ممتازا \* لفيتامين ج.
- نصف كوب من الكنتالوب يعطي أيضا مصدر ممتازا \* لفيتامين أ.
- يعتبر الشمام مصدرا جيدا \* للكاروتينات، التي تعتبر مضادات للأكسدة والتي تقلل من خطر تعرض لبعض الأمراض بجعل الجسم في أمان من الجذور الحرة. فالجذور الحرة يمكن أن تدمر الجسم.
- من المصادر الجيدة الأخرى للكاروتينات المشمش والجزر الكرنب والبازلاء والكريب فروت الوردية والقرع العسلي والسبانخ والطماطم.

كمية الفواكه والخضروات التي يحتاجها الشخص تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني. تعرف الكمية التي يحتاجها كل شخص في أسرتك. بعد ذلك، قم بعمل خطة لإضافة مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة إلى الوجبات العادية والسريعة لمساعدة أسرتك في الوصول إلى أهدافها.

\*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 الأكوام كل يوم. قم لتعلم المزيد. [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) بزيارة الموقع