

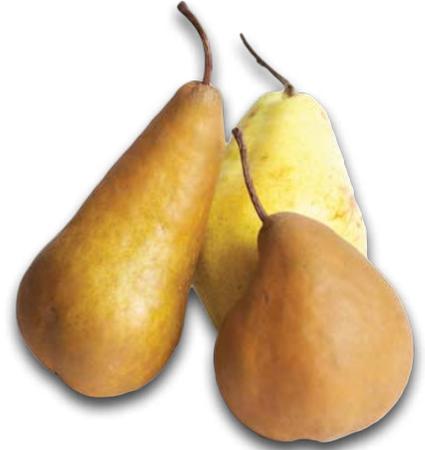
Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition NetworkTM
at Michigan Fitness Foundation

الأجاص (الكمثري)

هي الفاكهة موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

إن تناول نظام غذائي متوازن غني بالفاكهة والخضار والحبوب الكاملة هو دعامة للجسم والعقل السليم. وبفضل حصاد الشهر يمكن لأفراد أسرتم أن يوسعوا معرفتهم حول مختلف أنواع الفواكه والخضراوات ويتذوق طعمتها ويتعرفوا على الفوائد الصحية التي تدر عليهم من وراء أكلها وعن أهمية القيام بالأنشطة البدنية كل يوم.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الأجاص

- اختيار الأجاص الذي يبدو زاهياً وطازجاً بدون رضوض أو ثقوب.
- التحقق من النضوج بالضغط بلطف بالقرب من ساق حبة الأجاص. إذا كانت طرية فهي جاهزة للأكل.
- لإنضاج الأجاص، يوضع الأجاص على منضدة أو وعاء أو كيس ورق. يستوي الأجاص بسرعة عندما يوضع بجانب التفاح.
- يُخزن الأجاص المستوي في البراد.
- لتجنب اسمرار لون شرائح الأجاص بعد تشريحها، تغطس في مزيج مكوّن من ملعقة واحدة من عصير التفاح النقي ١٠٠٪ مع كوب واحد من الماء.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يُقَطع الأجاص في النصف ثم يزال بذره وقلبه. يملئ وسط كل نصف بزبدة الفول السوداني الطبيعي كلياً أو بلبن خفيف الدسم. يُرش فوقه الغرانولا والقرفة لطعام خفيف وصحي.
- تضاف شرائح الأجاص إلى سلطة السبانخ.
- تؤكل حبة أجاص كاملة كقطع خفيف بعد الظهر.
- تحدث مع طفلك حول الفواكه والخضار الأخرى التي تكون في موسمها. فتنس عن وصفة وقم بتحضيرها مع طفلك.

لمزيد من الأفكار، يرجى الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي:

www.usapears.com

كوبلر الفاكهة مع اللوز والگرانولا

تدرّ ٤ حصص. كوب واحد لكل حصة.

مدة التحضير: ١٠ دقائق

المكونات:

١. علبه من الدراق المشرّح المصفى* (١٥ أونصة)
١. علبه من أنصاف الأجاص المصفى* (١٥ أونصة)
- ٤/١. ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز أو الفانيليا
- ٤/١. ملعقة صغيرة من القرقة المدقوقة
- ٤/٣. كوب من الغرانولا بدسم خفيف مع الزبيب
- * اختر الفاكهة المعلبة التي تكون معلبة بعصير ١٠٠٪.

١. يُدمج الدراق مع الأجاص والمستخلص والقرقة المدقوقة في وعاء يصلح للاستعمال في جهاز المايكرويف. ثم يحرك جيداً.
٢. يُرش فوقه الغرانولا. يغطى الوعاء بغطاء أو لفيفة بلاستيكية. يترك فتحة صغيرة ليتسرّب البخار منها.

٣. يطهى في المايكرويف على حرارة عالية لمدة ٥ دقائق. يجب الانتباه عند إزالة الوعاء من جهاز المايكرويف لأنه قد يكون ساخناً جداً. دعه يبرد قليلاً قبل تقديمه للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السرعات الحرارية: ١٧١، كربوهيدريت، ٤١ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٣ غرام، إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٠ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٥٤ ملليغرام.

مقتبسة من:

Kids...Get Cookin'!, Network for a Healthy

California—Children's Power Play! Campaign, 2009.



لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- اذهب سيراً على الأقدام مع طفلك إلى متجر البقالة. وعند الرجوع، مرّن عضلات ذراعك بأكياس البقالة الخفيفة.
- وإذا كان يجب عليك استخدام السيارة، وقّف السيارة على نحو بعيد عن المسافة التي توقفت فيها سيارتك عادة، وسرّ بقية الطريق.

لمزيد من الأفكار حول الأنشطة البدنية، قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.healthierus.gov/exercise.html

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب أجاص، مشرّح (٧٠ غم)
سرعات حرارية ٤١ سرعات حرارية من الدهون

النسبة المئوية % من القيمة اليومية

إجمالي الدهون ٠ غم	%٠
دهون مشبعة ٠ غم	%٠
دهون تقابلية ٠ غم	%٠
كولسترول ٠ ملليغم	%٠
صوديوم ١ ملليغم	%٠
إجمالي الكربوهيدريت ١١ غم	%٤
ألياف غذائية ٢ غم	%٩
سكريات ٧ غم	%١٤
بروتين ٠ غم	%٠
فيتامين أ ١٪	%١
فيتامين س ٥٪	%١
كاليسيوم ١٪	%١
حديد ١٪	%١

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب واحد من شرائح الأجاص يساوي نصف حبة أجاص واحدة. وهذا يساوي قبضة يد واحدة.
- ٢/١ كوب من شرائح الأجاص يحتوي على ألياف وفيتامين س.
- الألياف هي كربوهيدريت معقدة تساعد على حفظ الطعام في معدتك لمدة أطول لكي تشعر بالشبع. وقد تساعد على تخفيض التعرّض لارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.
- يعتمد مقدار الفاكهة والخضار التي تحتاج إليها على عمرك وجنسك ومستوى نشاطك البدني. أنظر إلى الجدول أدناه لتعرف المقدار الذي يتطلب كل فرد من أفراد أسرته أكله. تحتسب كافة الأشكال تجاه المقدار اليومي — طازجة ومجمدة ومعلبة ومجففة. ضع خطة للأسرة لأكل المقدار الموصى به كل يوم.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات**

أولاد، في سن ١٢-٥	بافعون وبالغون، في سن ١٣ وما فوق	ذكور كل يوم	إناث كل يوم
٢,٥ - ٥ كوب	٤,٥ - ٦,٥ كوب	كل يوم	كل يوم
٢,٥ - ٥ كوب	٣,٥ - ٥ كوب	كل يوم	كل يوم

**إذا كنت نشيطاً بندياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل يوم.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة www.choosemyplate.gov