

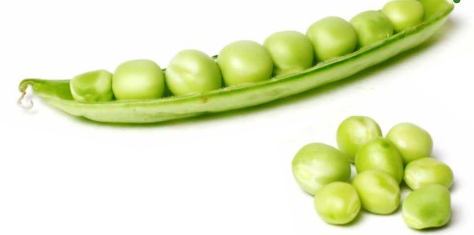
# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

## البازلاء



### الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة وممارسة نشاط لمدة 60 دقيقة كل يوم يساعد أستاذك على أن تتمتع بصحة جيدة. الطلاب الأصحاء يتغيبون عن المدرسة بشكل أقل ومتيقظين بشكل أكبر ومستعدين للتعلم. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أستاذك في تعلم نصائح لتناول فواكه وخضروات أكثر وأن تتمتع بنشاط بدني كل يوم.

### أفكار الوجبة الصحية

- أضف البازلاء الخضراء المجمدة أو المعلبة للحساء والأطباق والأرز.
- قدم البازلاء الثلجية أو البازلاء السكرية الطازجة مع صوص قليل الدسم للحصول على وجبة خفيفة.
- قم بتقليب البازلاء الثلجية أو السكرية مع الخضروات وشرائح الدجاج لعمل محمرات صحية.
- قم بطهي البازلاء الخضراء مع شرائح عيش الغراب (الفطر) ومرق الدجاج.

## نصائح عن المنتجات الغذائية

- عند شراء البازلاء الخضراء الطازجة، ابحث عنها دائماً عن طريق القرن.
- القرون الطازجة مثل البازلاء الثلجية والسكرية ينبغي أن تكون صلبة وخضراء فاتحة وتكون كما لو أنها ستنبثق من القرن.
- خزن البازلاء الطازجة في الثلجة - غير مغسولة وفي كيس مفتوح من البلاستيك - حتى ثلاثة أيام.
- اختر مجموعات من البازلاء المجمدة والمعلبة تحتوي على نسبة صوديوم منخفضة.

## الأرز المكسيكي

**عمل 6 وجبات. ثلاث أرباع كوب لكل واحدة. إجمالي الوقت: 35 دقيقة**

### المكونات:

- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- كوب بصل مقطع
- علبة حساء دجاج بها مستوى صوديوم منخفض (52.41 أونصة)
- كوب من الأرز الأبيض
- ثلاثة أرباع كوب من الطماطم المقطعة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ربع ملعقة كبيرة من الملح
- كوب من خليط البازلاء والجزر المجمد
- كوب واحد من الذرة المجمدة، حلها من الثلج

1. سخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة. أضف البصل وحمرة حتى يصبح لدينا لمدة 5 دقائق تقريباً.
2. قلب الأرز ونصف كوب طماطم ومسحوق الفلفل الحار والملح في المرق. ضعه حتى يغلي.
3. أخفض الحرارة واطهي وفقاً لتعليمات عبوة الأرز.
4. قلب الخضروات ودعها دون حركة لمدة 5 دقائق.
5. وزع الطماطم المتبقية بملعقة على السطح وقدمه دافئاً.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 200، كربوهيدرات 39 جم، ألياف غذائية 3 جم، بروتين 6 جم، دهون كلية 0 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كولسترول 0 جم، صوديوم 279 مجم.

معدل من: Healthy Latino Recipes Made With Love, Network for a Healthy California, 2008.



### هيا تكون أصحاء البدن!

- خطط لممارسة نشاط واحد على الأقل كل أسبوع مع الأسرة (أي اذهب لركوب الدراجات أو لعب كرة السلة أو كرة القدم أو قم بعمل جولة سيراً).
- دع طفلك يتحرك في الصباح - افتح الراديو وارقص.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

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

## حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من البازلاء الخضراء المطبوخة (80 جم)

سعرات حرارية 67 سعرات حرارية من الدهون

نسبة القيمة اليومية

إجمالي الدهون 0 جم 0%

دهون مشبعة 0 جم 0%

دهون متقلبة 0 جم 0%

كوليسترول 10 مجم 0%

صوديوم 2 مجم 0%

إجمالي الكربوهيدرات 13 جم 4%

ألياف غذائية 4 جم 18%

سكر 5 جم

بروتين 4 جم

فيتامين أ 13% كالسيوم 2%

فيتامين ج 19% حديد 7%

## ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من البازلاء يساوي تقريبا حفنة.
- نصف كوب من البازلاء (الطازجة أو المطبوخة) يعطي مصدر ممتازاً \* لفيتامين ك.
- تعتبر البازلاء مصدر جيد \* للألياف وفيتامين ج وفيتامين أ والفوليات والثيامين.
- يسمى الثيامين أيضاً بفيتامين ب1. فهي تساعد على جعل أعصاب الجسم بصحة جيدة.

كمية الفواكه والخضروات التي يحتاجها الشخص تعتمد على السن والجنس ومستوى النشاط البدني. كن بطلاً في تحسين صحة أستاذك. انظر إلى الجدول التالي لإيجاد الكمية التي يحتاج إليها كل فرد في أستاذك ليكون معافى صحياً. قم بعمل خطة لمساعدتهم في تناول الكمية الموصى بها وممارسة نشاط بدني لمدة 60 دقيقة على الأقل كل يوم.

\* 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\*

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

\* إذا كنت تمارس نشاطاً، تناول العدد الأكبر من الأكواف كل يوم. قم لتتعلم المزيد. [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) بزيارة الموقع