

# Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™  
Michigan Fitness Foundation



الخضروات التي توصي بها شبكة Michigan Harvest of the Month™ هي

## الفلفل



### الصحة والنجاح في التعليم أمران متلازمان

تناول الفاكهة والخضروات والمحافظة على النشاط البدني طرق بسيطة لمنح عائلتك صحة أفضل. العادات الصحية يمكن أن تساعد الطلاب على التركيز وتحسين نتائج أفضل في المدرسة. استخدم شبكة Michigan Harvest of the Month™ لمعرفة كيفية تناول المزيد من الفواكه والخضروات وأن تكون أكثر نشاطاً.

### نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن ثمار الفلفل التي تتميز بجلد سميك براق ناعم وذات سيقان خضراء.
- اختر الفلفل الحلو ذو اللون الخالص - الأخضر أو البرتقالي أو الأحمر.
- اختر الفلفل (أو "الحريف") الحار ذو اللون الخالص - الأحمر أو الأصفر أو البرتقالي أو الأخضر أو الأرجواني أو البني.
- قم بتخزين الفلفل الكامل في أكياس بلاستيك عازلة للهواء في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد. قم بلف قطع الفلفل في البلاستيك وتخزينها في الثلاجة لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.
- تلميح مفيدة: استخدم القفازات المطاطية عند التعامل مع الفلفل الحار. كن حذراً بأن لا تلمس أو تفرك عينيك أبداً.
- تلميح مفيدة: استخدم القفازات المطاطية عند التعامل مع الفلفل الحار. كن حذراً بأن لا تلمس أو تفرك عينيك أبداً.

### الكمية اليومية الموصى بها من الفواكه والخضروات\*

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-12 سنة	المراهقين والبالغين من عمر 13 سنة وما فوق
الذكور: 2-5 أكواب لكل يوم	4-6 ½ أكواب لكل يوم
الإناث: 2-5 أكواب لكل يوم	3-5 أكواب لكل يوم

\* إذا كنت نشطاً، قم بتناول العدد الأكبر من الأكواب في كل يوم. قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) لمزيد من المعلومات.

### كاساديا الخضروات

يكفي لعمل 4 حصص. 1 كاساديا لكل فرد. وقت الطهي: 15 دقيقة

#### المكونات:

- رذاذ مانع للالتصاق للطبخ
- ½ كوب فلفل أخضر مقطع
- ½ كوب ذرة مجمدة، مذابة
- ½ كوب بصل أخضر مقطع
- ½ كوب شرائح طماطم
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- 4 تورتيا الدقيق (6 بوصة)
- ½ كوب جبن مقطع قليل الدسم
- 1. قم بدهان مقلاة متوسطة برذاذ الطبخ مانع الالتصاق. قلّي الفلفل والذرة على نار متوسطة حتى تلين، حوالي 5 دقائق.
- 2. قم بإضافة البصل الأخضر والطماطم. قم بالطهو حتى ترتفع درجة حرارته، ثم اصف الكزبرة مع التحريك.
- 3. قم بتسخين التورتيا في مقلاة مستقلة على درجة حرارة عالية. ضع كميات متساوية من الجبن والخضار المقلي على كل تورتيا. قم بطيها إلى النصف وإستمر بالطهي حتى يذوب الجبن. تقدم ساخنة.

معلومات التغذية لكل حصة:

السعرات الحرارية 134، الكربوهيدرات 20 غم، الألياف 2 غم، البروتين 7 غم، الدهون 3 غم، الدهون المشبعة 1 غم. الدهون المتحولة 0 غم، الكولسترول 3 ملغم، الصوديوم 302 ملغم

مقتبسة من: وصفات لائيلية صحية مصنوعة بمحبة، شبكة تعمل لبناء صحة مواطني كاليفورنيا، 2008.



### لنهتم بالجانب البدني!

- **في المنزل:** قم بعمل تمارين البطن والضغط خلال الإعلانات التلفزيونية.
- **في العمل:** مارس المشي لمسافة ميل واحد (حوالي 25 دقيقة) أثناء فترة الغداء.
- **مع الأسرة:** قم بزيارة حديقة المحمية أو الخاصة بالولاية واذهب في نزهة.
- للعثور على حديقة في منطقتك، قم بزيارة: [www.michigan.org/nature-parks/](http://www.michigan.org/nature-parks/)

### حقائق غذائية

حجم الحصة: ½ كوب من الفلفل الأخضر المقطع (74 غم)  
السعرات الحرارية 15 السعرات الحرارية من الدهون 1

مجموع الدهون 0 غم	%0
الدهون المشبعة 0 غم	%0
دهون متحولة 0 غم	%0
الكولسترول 0 ملغم	%0
الصوديوم 2 ملغم	%0
مجموع الكربوهيدرات 3 غم	%1
الألياف الغذائية 1 غم	%5
السكرات 2 غم	
البروتين 1 غم	
فيتامين (أ) 5%	%1 الكالسيوم
فيتامين سي 99%	%1 الحديد

### ما هي المقادير المطلوبة؟

- ½ كوب من الفلفل المقطع وهو ما يعادل ثمرة فلفل واحدة.
- ½ كوب من الفلفل الحلو (الأخضر، والأصفر والأحمر) وهو مصدر ممتاز لفيتامين سي.
- ½ كوب من الفلفل الأحمر الحلو وهو يعد أيضاً مصدر جيد لفيتامين ب<sub>6</sub>، الذي يساعد الجسم على بناء خلايا الدم السليمة.
- مقدار الفواكه والخضروات الذي تحتاج إليه يعتمد على العمر والجنس ومستوى نشاطك البدني. اختر جميع أشكال الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة والعصير الخالص 100%. كل هذه الأشكال تفيد في توفير المقدار اليومي الذي تحتاج إليه!

### أفكار صحية للتقديم

- قطع ثمار الفلفل الحلو إلى شرائح وقدمها مع صلصة التغميس قليلة الدسم لتناول وجبة خفيفة.
- زين البيتزا المنزلية باستخدام شرائح الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر. أو، استخدم الفلفل الحار لعمل مشهي حار!
- استخدم الفلفل الحار المقطع لعمل الصلصة الحارة. (تلميح: لتقليل الطعم الحريف، قم بإزالة البذور والأغشية الداخلية).
- قم بإضافة الفلفل الحلو المقطع إلى السلطات أو تقليبه في الحساء وصلصات المكرونة.
- قم بتجربة وصفة فلفل جديدة كل أسبوع.

### ما هي ثمار الموسم؟

- يتوفر الفلفل المزروع في ميشيغان عادة في تموز/ يوليو إلى تشرين الأول/ أكتوبر. ويكون متوفر عادة من أيار/ مايو إلى تشرين الثاني/ نوفمبر. الأصناف المحلية قد تكون طازجة أكثر وأقل تكلفة من الأصناف التي يتم شحنها من الدول أو البلدان الأخرى.
- جرب هذه المصادر الأخرى الجيدة لفيتامين ب<sub>6</sub>: الأفوكادو والموز والبطاطس.