

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™  
Michigan Fitness Foundation

المنتج المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

## البرقوق



البرقوق الياباق

## الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

لا ينتهي التعلم بانتهاء اليوم الدراسي. وكذلك الحال بالنسبة لخيارات الطعام الصحي! تربية الطلاب تحتاج لأطعمة غنية بالعناصر الغذائية طوال السنة لمساعدة الجسم والعقل على النمو والعمل. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرنا في تعلم كيفية تناول الطعام الصحي وكيفية التمتع بنشاط بدني.

## نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن البرقوق الذي يكون لونه ثابت، أحمر أو أرجواني أو أسود أو أخضر فاتح أو أصفر.
- اختر البرقوق الشديد الذي يتأثر قليل بالضغط الخفيف عليه.
- يمكنك إنضاج البرقوق في حقيبتي من الورق في درجة حرارة الغرفة لمدة ثلاثة أيام.
- خزن البرقوق الناضج في الثلاجة حتى خمسة أيام.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة:

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

## أفكار الوجبة الصحية

- قم بتعبئة البرقوق الناضج الصحيح في الغذاء أو استمتع به كوجبات خفيفة بعد الظهر.
- أضف شرائح البقوق على السلطة الخضراء.
- قم بعمل سلطة الفواكه ذات النواة من الخوخ والبرقوق والمشمش.
- غطي الزبادي قليل الدسم بشرائح البرقوق والجرانولا للإفطار أو كحلويات.
- قم بخلط الخوخ الطازج أو المجمد مع اللبن قليل الدسم والتلج، أو، استبدل اللبن بالزبادي المجمد قليل الدسم.
- قم بزيارة سوق فلاحين محلي لإيجاد البرقوق الذي يزرع في ميشيغان -قطعته لذيذ وعادة يكون منخفض التكلفة. ابحث عن المشمش البرقوق والبرقوق المشمشي أيضا!

## الفاكهة المشوية اللذيذة

**عمل 8 وجبات نصف ثمرة برقوق لكل وجبة**  
**مدة الطهي: 15 دقائق**

### المكونات:

- 4 ثمرات برقوق، مشطورة نصفين ومنزوعة النواة
1. باستخدام شواية الباربيكيو المغطاة، اطهي البرقوق المشطور نصفين على حرارة متوسطة غير مباشرة لمدة 4 دقائق.
  2. قم بتقليب البرقوق وطهيه لمدة 4 دقائق إضافية.
  3. تقدم ساخنة.

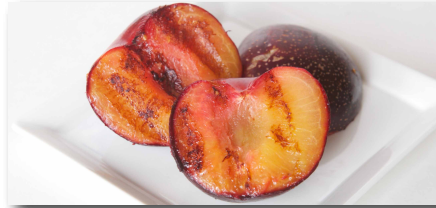
المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 19، كربوهيدرات 5جم، ألياف غذائية 1جم، بروتين 0جم، دهون كلية 0 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كوليسترول 10مجم، صوديوم 0 مجم.

معدل من: Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.

لمزيد من الوصفات قم بزيارة:

[www.michiganplum.com/recipes](http://www.michiganplum.com/recipes)



## هيا تكون أصحاء البدن!

- **في المنزل:** ابدأ اليوم بلعبة القفز.
- **في العمل:** اصعد على السلم بدلا من المصعد.
- **في المدرسة:** مارس المشي حول فناء المدرسة قبل وبعد ساعات الدراسة.
- **مع الأسرة:** قم بالسباحة في حمام سباحة عام أو اللعب في متنزه محلي.

من المهم شرب كمية وفيرة من الماء أثناء ممارسة النشاط. اشرب الماء قبل وخلال وبعد أي نشاط بدني.

لتقييم نشاطك البدني، قم بزيارة:

[www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov)

## حقائق غذائية

حجم الوجبة: ثمرة برقوق واحدة متوسطة (66 جم)

سعرات حرارية 30 سعرات حرارية من الدهون 2

نسبة القيمة اليومية

إجمالي الدهون 0 جم 0%

دهون مشبعة 0 جم 0%

دهون متقابلة 0 جم 0%

كوليسترول 10مجم 0%

صوديوم 0 مجم 0%

إجمالي الكربوهيدرات 8 جم 3%

ألياف غذائية 1جم 4%

سكر 7 جم 0%

بروتين 0جم 0%

فيتامين أ 5% كالسيوم 0%

فيتامين ج 10% حديد 1%

## ما المقدار الذي أحتاجه؟

- ثمرة برقوق متوسطة الحجم تساوي تقريبا نصف كوب من الثمرة.
- تعتبر ثمرة برقوق واحدة متوسطة الحجم مصدرا جيدا لفيتامين ج وهو يساعد الجسم على علاج الجروح ويحافظ على صحة اللثة.
- كمية الفواكه والخضروات المناسبة لك تعتمد على السن والجنس ومستوى النشاط البدني لك. انظر إلى الجدول التالي لتتعرف على الكمية التي تحتاجها. تذكر تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة طوال اليوم.

## الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات\*

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

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

## ماذا في الموسم؟

البرقوق الذي ينمو في ميشيغان يكون في موسم الذروة خلال الصيف. وهو متوافر عادة في الفترة من مايو إلى أكتوبر. والمجموعات المتنوعة المزروعة في ميشيغان قد تكون طازجة أكثر وأقل تكلفة من تلك التي يتم شحنها من ولايات أو دول أخرى.

جرب هذه المصادر الجيدة الأخرى لفيتامين ج: الخوخ والمشمش والعنب والشمام والطماطم والفلفل والكوسة والفاصوليا الخضراء.