

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation

الفاكهة موضوع هذا العدد من حصاد الشهر

هي الفاكهة موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

إن تناول وجبة الإفطار يمكن أن تحسن من سلوك وتصرفات طفلكم. الأطفال الذين يأكلون وجبة الإفطار يشعرون شعوراً أحسن، ويقبلون تغيبهم عن المدرسة ويجتهدون في دراستهم في المدرسة. يمكن أن تعطيك نشرة حصاد الشهر أفكاراً مفيدة لمساعدة أسرته على تقوية أنفسهم بفضل وجبة الإفطار وأكل المزيد من الفواكه والخضروات وأن يكونوا نشيطين بدنياً كل يوم.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الفاكهة

- اختاروا ثمرة الفراولة الممتلئة بنضرة طبيعية ولون غني بالأحمر وعروق خضراء زاهية ورائحة طيبة.
- تُحفظ ثمرة الفراولة بدون غسلها في البراد لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.
- قبل أكلها، تُغسل ثمرة الفراولة بماء بارد بينما تكون عروقها الخضراء لا تزال موجودة فيها.
- عند شراء الفراولة المجمدة احرصوا أن تكون معبئة بدون إضافة سكر إليها.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- وضع شرائح الفراولة في حبوب الإفطار ذات نسبة عالية من الألياف ولبن بدون دسم غني بالكالسيوم.
- مزج فراولة مجمدة مع عصير البرتقال (أو لبن بدسم خفيف) وتلج لعمل شراب "سموزي" طيب.
- إضافة الفراولة إلى سلطة السبانخ.
- التسخين في جهاز الميكرويف لشرائح الفراولة مع كمية صغيرة من عصير البرتقال ١٠٠٪ كطليقة لفظائر البانكيك والوافل.
- الفراولة طيبة جداً كمكافآت خفيفة في أي وقت من اليوم. كل ما عليكم عمله هو غسلها وإزالة عروقها والتمتع بلذة طعمتها.
- كرونوا مثلاً نموذجياً يُقتضى به - كلوا وجبة الإفطار مع أطفالكم.

الفراولة مع الموز

يدرّ حصة واحدة

مدة التحضير: ٥ دقائق

المكونات:

- ١ موزة صغيرة مقشرة
- ٢/١ كوب لبن بالفانيليا بدسم خفيف
- ١ ملعقة كبيرة من حبوب الغرانولا بدسم خفيف
- ٢/١ كوب من الفراولة المشرّحة (طازجة أو مجمدة)
١. يقطع الموز بالنصف طولياً.
٢. يسكب اللبن في إناء.
٣. توضع أنصاف الموز على جانبي اللبن.
٤. يُعطى اللبن بالجرانولا وثمره الفراولة. يقدم للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السعرات الحرارية: ٢٥٩، كربوهيدرات، ٥٥ غرام، ألياف غذائية: ٥ غرام، بروتين: ٨ غرام، إجمالي الدهون: ٢ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٦ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٩٨ ملليغرام. مقتبسة من:

Kids...Get Cookin'!,
Network for a Healthy California, 2009.



لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- إضافة ركوب الدراجة الهوائية إلى الأشياء الروتينية التي تقوم بها أسرته بانتظام. ركوب الدراجة الهوائية إلى المدرسة والعمل والكنائس وأسواق المزارعين.
- ركوب الدراجة الهوائية لمسافة أطول أو التنزّه سيراً على الأقدام مع أفراد الأسرة في منتزه محلي أو منتزه تابع للولاية خلال أوقات نهاية الأسبوع.
- أطلبوا من كل فرد من أفراد أسرته اختيار نشاط بدني ما يودون عمله سوياً مع كل أفراد الأسرة.
- لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.mismartcommute.org>

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب فراولة، مشرّح (٨٣ غم)
سعرات حرارية ٢٧ سعرات حرارية من الدهون ٠

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 الكربوهيدرات ٦ غم	٪٢
ألياف غذائية ٢ غم	٪٧
سكريات ٤ غم	
بروتين ١ غم	
فيتامين أ ٪٠	كالمسوي ٪١
فيتامين س ٪٨١	حديد ٪٢

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من الفراولة المشرّحة يساوي أربع حبات فراولة كبيرة أو قبضة يد واحدة تقريباً.
- ٢/١ كوب من الفراولة مصدر ممتاز للفيتامين س - يقدم ٨١٪ من القيمة اليومية الموصى باستهلاكها.
- فيتامين س يساعد جسمك على الشفاء من الجروح. كما يساعد جسمك على مقاومة العدوى والمرض.
- لا يستطيع الجسم تصنيع فيتامين س، لهذا يلزمنا أن نأكل مكافآت غنية في الفيتامين س، مثل الفواكه والخضروات.
- فيتامين س حساس للهواء والحرارة والماء. لا تخزنوا الفواكه والخضروات الطازجة لمدة طويلة أو تطبخهم بشكل زائد عن اللزوم وإلا سيفقدون قدرًا من طاقة الفيتامين س الموجود فيهم.

مقدار الفواكه والخضروات التي يحتاج إلى أكلها يومياً يعتمد على عمر وجنس الشخص ومدى نشاطهم البدني اليومي. اطّلعوا على الجدول المبين أدناه لمعرفة عدد الأكوام المطلوبة من الفواكه والخضروات التي تحتاجون إليها ويحتاج إليها كل فرد من أفراد أسرته. أضيفوا مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة إلى الوجبات الرئيسية والمكافآت الخفيفة لمساعدة أسرته على مواكبة أهدافها الغذائية.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضروات*

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

*إذا كنت نشيطاً بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكوام كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة

www.choosemyplate.org