

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™  
Michigan Fitness Foundation

## القرع الشتوي

هو الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



## صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

وجبة الإفطار قادرة على تزويد الأطفال بالمغذيات الغذائية التي يحتاجون إليها لينمو نمواً صحيحاً. كما يعزز تناول وجبة الإفطار حسب نظام غذائي صحي صحة العقل. لهذا، عليكم تشجيع أطفالكم على تناول وجبة الإفطار في المدرسة ومهدوا لهم الطريق للسير على طريق النجاح الصحي والدراسي.

## نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الخضراوات

- القرع الشتوي هو من فصيلة القرع ويتميز بقشرته القاسية غير قابلة للأكل وبذوره الكبيرة.
- يجب اختيار القرع الشتوي المتين الشكل والثقيل الوزن بالنسبة لحجمه وأن تكون قشرته داكنة (ليست لامعة). وأن يكون خالياً من الشقوق أو البقع سوداء.
- يُخزن القرع الشتوي بدون تقطيعه في مكان معتم وبارد وجاف، حيث يمكن أن يدوم لمدة تصل إلى ٣ أشهر.
- وبعد قصه، يدوم القرع الشتوي لمدة أسبوع واحد تقريباً بعد لفة ووضعه في البراد.
- تتضمن أنواع القرع الشتوي كلا من القرع ذات الشكل البلوطي والموزي والجوزي والهوبارد والكاوتشا (يقطين ياباني) وذات شكل الاسباغتي والعمامة.

## أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يطهى القرع الشتوي في الفرن على درجة متوسطة أو عالية أو يغلى أو يقلى على نار خفيفة أو يطهى في المايكرويف. يوضع مع وصفات تحضير اليخانات والشوربات والسلطات ومختلف أنواع المغموس والخبز وحتى في الفطائر.
- من المستحسن تذوق مختلف أنواع القرع الشتوي لمعرفة النوع المفضل لأسرتكم (راجعوا نصائح حول القرع الشتوي لمعرفة أنواعه المختلفة).
- أنواع القرع الشتوي ذات اللب الأصفر أو البرتقالي الداكن فيها فوائد غذائية أكثر من أنواع القرع الشتوي ذات اللب الفاتح اللون. (تنويه: القرع الجوزي «تتر» نت» له فوائد غذائية أكثر من قرع الاسباغتي).

## قرع محشو بالتفاح والتوابل

تدرّ ٤ حصص

قطعة واحدة على شكل أقمار لكل حصة.

مدة الطبخ: ٧٠ دقيقة

المكونات:

- ١ قرع بلوطي الشكل (Acom) كبير (بزن حوالي باوند واحد)
- ١ كوب ماء
- ٢ ملعقة صغيرة من الزبدة
- ١ حبة تفاح كبيرة، منزوع بذورها وقلبها ومقشرة ومفرومة
- ١ ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- ٤/١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١/١ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ١/١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب

١. يحمى الفرن إلى درجة ٤٠٠ فهرنهايت.

٢. يقطع القرع البلوطي في النصف ثم يغرف بذوره. يوضع القرع البلوطي في صينية قياسها ١٣ x ٩ بوصة حيث يكون الوجه المقصوص مواجهاً أسفل الصينية.

٣. يضاف الماء ويطهى لمدة ٣٥ إلى ٤٥ دقيقة أو حتى يصبح طرياً عند إدخال شوكة في لب القرع.

٤. وبينما يتم طهي القرع في الفرن، تطبخ كافة العناصر في مقلى على نار متوسطة لمدة ٨ دقائق أو حتى يصبح التفاح طرياً ومقرمشاً.

٥. يقطع كل نصف من القرع إلى قطعتين ويوزع مزيج التفاح بالتساوي على أقمار القرع. يعاد القرع الشتوي إلى الفرن ويطهى لمدة ١٠ دقائق

إضافية، يقدم ساخناً للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السعرات الحرارية: ٩٩، كربوهيدرات: ٢١ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ١ غرام، إجمالي الدهون: ٢ غرام، دهون مشبعة: ١ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٥ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ١٨ ملليغرام.



## الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب قرع بلوطي، مكعب (١٠٣ غم)  
سعرات حرارية ٥٧ سعرات 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 ٤ ملليغم           | ٪٠          |
| إجمالي الكربوهيدرات ١٥ غم | ٪٥          |
| ألياف غذائية ٥ غم         | ٪١٨         |
| سكريات ٠ غم               |             |
| بروتين ١ غم               |             |
| فيتامين أ ٩٪              | كالمسيوم ٥٪ |
| فيتامين س ١٩٪             | حديد ٥٪     |

## كم المقدار الذي احتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من القرع الشتوي المطبوخ يساوي قبضة يد واحدة تقريباً.
- ٢/١ كوب من القرع الشتوي مثل القرع الجوزي والهوبارد واليقطين مصدر ممتاز لفيتامين أ.
- ٢/١ كوب من القرع الشتوي مثل القرع البلوطي والجوزي والهوبارد واليقطين مصدر جيد للألياف وفيتامين س.
- ٢/١ كوب من القرع البلوطي يزود الحديد والكالسيوم.
- الحديد معدن يساعد على تحريك الأوكسجين من الرئتين إلى أعضاء الجسم الأخرى. كما يساعد الجسم على مقاومة العدوى والالتهابات.

مقدار الفواكه والخضراوات الذي يحتاجه كل شخص يعتمد على عمره وجنسه ومدى نشاطه البدني اليومي. نبيّنوا المقدار المطلوب لاحتياجات كل فرد من أسرتكم. لهذا من المهم أن تأكلوا كل يوم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضار الملونة لكي تحصلوا على كافة المغذيات التي يتطلبها جسمكم. نبيّنوا المقدار المطلوب لاحتياجات كل فرد من أسرتكم.

## المقدار اليومي

### الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات\*

| أولاد،<br>في سن ١٢-٥  | يافعون وبالغون،<br>في سن ١٣ وما فوق |
|-----------------------|-------------------------------------|
| ٢,٥ - ٥ كوب<br>كل يوم | ٤,٥ - ٦,٥ كوب<br>كل يوم             |
| ٢,٥ - ٥ كوب<br>كل يوم | ٣,٥ - ٥ كوب<br>كل يوم               |

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

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

## لنبدأ الإكثار من النشاطات البدنية

- كونوا نموذجاً يقتضى به. أظهرت الدراسات أنه من الأرجح أن يكون الأطفال نشيطين بدنياً طوال حياتهم عندما يرون آبائهم يقضون أوقاتاً مريحة ونشطة بدنياً.
- ابحثوا عن مزرعة لقطين محلية وخذوا أسرتكم إلى مشوار سيراً على الأقدام عبر حقول تلك المزرعة.