

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation



التفاح

هي الفاكهة موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة

يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

إن تناول الطعام حسب نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد على نجاح أطفالكم في المدرسة. فتناول المقدار الموصى به من الفواكه والخضراوات يمكن أن يساعد الأولاد في اجتهدهم وتحسين أدائهم وتحصيلهم الدراسي. لهذا، نحثكم على توسيع معرفتكم عن مختلف الفواكه والخضراوات وتذوق طعمتها والتعرف على الفوائد الصحية التي تدر عليكم من وراء أكلها وعن أهمية القيام بالأنشطة البدنية كل يوم.

لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

بدلاً من تشغيل التلفاز أو قراءة الجريدة كأول شيء تقومون بعمله يوم السبت، امشوا سوياً سيراً على الأقدام وبخطى سريعة. وتحدثوا أثناء سيركم عن ما حدث معكم طوال الأسبوع.

قوموا سوياً بتكنيس أوراق الشجر أو جرف الثلج.
قوموا بزيارة الفرع المحلي لجمعية الرفق بالحيوان واطلبوا منهم إذا كان بإمكانكم أن تمشوا أحد كلابهم.

لمزيد من الأفكار، قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.kidnetic.com>

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يُجمد عصير التفاح الصافي ١٠٠٪ في صينية مكعبات الثلج أو في كوب ورقي مع وضع عود بوظة فيه. يُقدّم كمأكولات خفيفة أو حلوى.
- تُستخدم صلصة التفاح غير المحلاة في تحضير الحلويات المخبوزة للحصول على نسبة أقل من الدهون. تُستبدل كمية السمن أو الزيت المطلوبة لوصفة ما بنفس الكمية من صلصة التفاح مع ثلث كمية الزيت المطلوبة في الوصفة.

سلطة سمك التونة مع التفاح

تدرّ ٤ حصص. كوب واحد لكل حصة.
مدة التحضير: ١٥ دقيقة
المكونات:

- ٢ علبتان من التونة المعلّب بالماء (وزن العلبية الواحدة ٦ أونصة)، يجب تصفية التونة من الماء
- ٢ ملعقتان كبيرتان من البصل الأحمر المفروم
- ١ تفاحة واحدة متوسطة الحجم، منزوع بذورها وقلبيها ثم فرمها
- ٤/١ كوب من الكرفس المفروم
- ٤/١ كوب من الزبيب الأصفر
- ٣ ملاعق كبيرة من تتبيلة سلطة على الطريقة الإيطالية خالية من الدهون
- ٢ كوبان من خضراوات ورقية للسلطة
- ٢ رغيفان خبز عربي أسمر من قمح حب كامل
- ١ في إناء خلط صغير، يُحرّك سوياً التونة والبصل والتفاح والكرفس والزبيب مع ملعقتين من تتبيلة السلطة.
- ٢ في إناء خلط صغير آخر، تقلّب خضراوات السلطة الورقية مع بقية تتبيلة السلطة.
- ٣ يُقص كل رغيف بالنصف للحصول على ٤ جيوب.
- ٤ يُملئ كل جيب بكمية متساوية من التونة وخضراوات السلطة. يقدم فوراً للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السعرات الحرارية: ٢١٦، كربوهيدرات: ٢٧ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٢٥ غرام، إجمالي الدهون: ٢ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون قابلة: ٠ غرام، كولسترول: ٢٦ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٥٤٤ ملليغرام.

مقتبسة من:

Everyday Healthy Meals,
Network for a Healthy California, 2007



الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ١/٢ كوب تفاح، مشرّح (٥٥ غم)
سعرات حرارية ٢٨ 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 ١ ملليغم	٠٪
إجمالي الكربوهيدرات ٨ غم	٣٪
ألياف غذائية ١ غم	٥٪
سكريات ٦ غم	
بروتين ٠ غم	
فيتامين أ ١٪	٠٪ كالسيوم
فيتامين س ٤٪	٠٪ حديد

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من شرائح التفاح يساوي قبضة يد واحدة. وهذا هو نصف تفاحة صغيرة تقريباً.
- ٢/١ كوب من شرائح التفاح هو مصدر جيد للألياف.
- تساعد الألياف على الشعور بالشبع وإبقاء مستوى السكر في الدم ضمن الحدود العادية وتجنّب الإمساك. لا يتواجد هذا إلا في أغذية النباتات.
- الفواكه والخضراوات هي جزء مهم من نظام غذائي صحي ومتوازن بشكل عام. للتعرف على مجموعات الأغذية الأخرى، يرجى الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: www.choosemyplate.gov
- تحدثوا مع أطفالكم عن أنواع الفواكه والخضراوات التي تحبون أكلها ولماذا تفضلون أكلها عن غيرها وكيف تحبون أكلها.

مقدار الفواكه والخضراوات الذي يحتاجه كل شخص يعتمد على عمره وجنسه ومدى نشاطه البدني اليومي. لهذا عليكم الاطلاع على الجدول المبين أدناه لمعرفة عدد الأكواب المطلوبة يومياً من الفواكه والخضراوات التي يحتاج إليها كل فرد من أفراد أسرته.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات*

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

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

www.choosemyplate.gov

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الفاكهة

- يجب اختيار حبّات التفاح القاسية والتماسكة الخالية من اللطخات أو البقع الطرية.
- يُخزن التفاح بدرجة حرارة عادية لمدة أسبوع واحد، أو يوضع في البراد لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر. يجب عدم وضع التفاح في أكياس مغلقة في البراد.
- للمحافظة على عدم إسمرار لون شرائح التفاح، يجب تحضير صحن التفاح الطازج قبل موعد تقديمه بقليل أو دلق عصير التفاح النقي ١٠٠٪ فوق شرائح التفاح الطازجة.