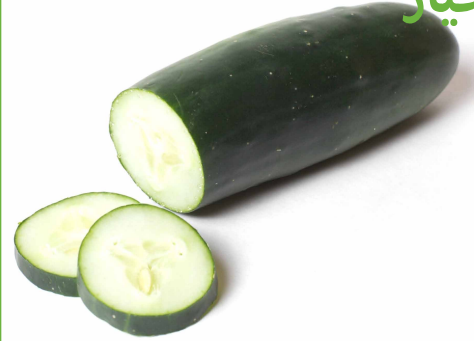


# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو  
**الخيار**



## الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

هل تريد طاقة أكثر لك ولأسرتك؟ ابدأ باختبار المشروب والوجبة الصحيين. يعتبر الماء عنصر غذائي حيوي يساعد على الحفاظ على درجة حرارة جسمك الطبيعية. ويساعد الماء على جعل مفاصلك تتحرك بسهولة وليونة. فالطلاب المشبعين بالماء ويتمتعون بصحة جيدة لديهم طاقة أكثر ويمكنهم التركيز بشكل أفضل في المدرسة. استخدم الفواكه والخضروات الواردة في حصاد ميشيغان الشهري في الوجبات العادية والخفيفة لمساعدة طفلك للوصول إلى احتياجات اليومية الكلية.

## نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن مجموعات متنوعة أخرى من الخيار مثل التفاح والليمون (الياباني والفارسي والإنجليزي).
- اختر الخيار الشديد ذو الملمس الناعم. تجنب الخيار الذي تكون أطرافه مجعدة أو به عيوب.
- خزن الخيار في مكان بارد وجاف حتى أسبوع كامل. أو احتفظ به في الثلاجة حتى خمسة أيام في حقيبة من البلاستيك.
- نصيحة للمساعدة: الخيار الأكثر سمكا يكون به بذور أكثر.

## أفكار الوجبة الصحية

- تناول الخيار البارد النضر لوجبة خفيفة تروي عطشك.
- أضف الخيار المقطع لشرائح إلى السلطة أو السندويشات لزيادة القرمشة عند المضغ.
- ضع الخيار والطماطم في رغيف لعمل ساندويش.
- اخلط شرائح الخيار مع الخل والماء والملح والفلفل لتحضير طبق جانبي.
- قدم شرائح الخيار مع صوص الزبادي قليل الدسم لعمل وجبة خفيفة صحية.

## لنائف فطيرة التورتيللا بالخضروات

### عمل 4 وجبات

لنيفة فطيرة تورتيللا واحدة لكل وجبة  
مدة التحضير: 20 دقيقة

### المكونات:

- 4 فطائر تورتيللا بيضاء صحيحة (7-بوصة)
  - 8 معالق كبيرة (نصف كوب) من الجبن الكريمي منزوع الدسم
  - كوبين من الخس أو السبانخ الطازجة المقطعة.
  - كوب من الطماطم المقطعة
  - نصف كوب من الفلفل الحلو المقطع (أي لون)
  - نصف كوب من الخيار المقطع
  - ربع كوب من مكعبات الفلفل الأخضر الحار المعلب
  - ربع كوب من شرائح الزيتون الناضج، مصفى
- افرش على كل فطيرة التورتيللا كلمة زائدة
  - ملعقتين كبيرتين من الجبن الكريمي.
  - ضع فوقهم طبقة من الخضروات بكميات متساوية.
  - قم بطي الفطيرة يا حكام لتحيط بالحشوة وقدمها.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 128، كربوهيدرات 20 جم، ألياف غذائية 4 جم، بروتين 8 جم، دهون كلية 2 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون تقابلية 0 جم، كولسترول 3 مجم، صوديوم 427 مجم.

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



## هيا نكون أصحاب البدن!

- في المنزل:** ابدأ بعمل حديقة لك ولعائلتك.
- في العمل:** خذ فترات راحة لممارسة تمارين العضلات! قم بممارسة تمارين العضلات لدقيقتين كل ساعة تعملها.
- في المدرسة:** شجع طفلك على المشاركة كلمة زائدة في حديقة المدرسة.
- مع الأسرة:** اجعل كل فرد يشارك في الزرع وإزالة الأعشاب!

لمزيد من الأفكار عن البستنة قم بزيارة:

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

## حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من شرائح الخيار (52 جم)	
سعرات حرارية 8 سعرات حرارية من الدهون 0	
نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 0 جم	%0
دهون مشبعة 0 جم	%0
دهون متقابلة 0	
كوليسترول 10 مجم	%0
صوديوم 1 مجم	%0
إجمالي الكربوهيدرات 2 جم	%1
ألياف غذائية 0 جم	%1
بروتين 0 جم	
فيتامين أ 1%	كاليسيوم 1%
فيتامين ج 3%	حديد 1%

## ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من شرائح الخيار يساوي تقريبا حفنة.
- يعتبر نصف كوب من الخيار مصدرا جيدا لفيتامين ك، الذي يساعد دمك على التخثر.
- يمثل الماء 96% من الخيار.

الكمية اليومية الموصى من السوائل هي حوالي ثمان أكواب في اليوم، أو 46 أونصة ككل. يحتاج جسمك للماء لجعل كل جزء فيه يعمل. تحتوي الفواكه والخضروات على الماء. تناول الفواكه والخضروات يساعدك في الحصول على ثمان أكواب من السائل الذي تحتاجه يوميا. كمية الفواكه والخضروات المناسبة لك تعتمد على السن والجنس ومستوى النشاط البدني لك.

## الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات\*

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

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

## ماذا في الموسم؟

الخيار المزروع في ميشيغان يكون متوافر في الفترة من يوليو حتى سبتمبر. اشترى الفواكه والخضروات التي تنمو محليا في الموسم - فهي قد تكون طازجة أكثر وأقل تكلفة من تلك التي يتم شحنها من ولايات أو دول أخرى.

جرب هذه المصادر الهامة الأخرى للماء: الكرنب والكرفس والشمام والفجل والسبانخ والفراولة والطماطم.