

## أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- تحضّر البطاطس بالسلق أو الشواء في الفرن أو على الفحم أو مقطعة ومطبوخة في الفرن. ترش عليها أعشاب طازجة وتوابل.
- توضع الأفكادو بدلاً من الزبدة على وجه البطاطس المشوية. ويمكن وضع تغطيات أخرى كالبندورة المفرومة أو الزهرة الخضراء أو جبن تشدر بدسّم قليل أو جبن أبيض مكثّل بدسّم خفيف.
- تسلق البطاطس المقطعة مع شرائح الجزر. تدق وتهرس البطاطس مع قليل من مرق الدجاج بنسبة قليلة من الأملاح ("الصوديوم") لعمل بطاطس برتقالية اللون.
- أضعمها لطفلك مع كأس من الماء أو الحليب بدسّم خفيف أو بدون دسّم أو عصير نقي ١٠٠٪.

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network<sup>TM</sup>  
at Michigan Fitness Foundation

## البطاطس

هي الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



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

التلاميذ الأصحاء يركزون على دراستهم وينتبهون في صفوفهم الدراسية ويتعلمون ويتقدمون بخطى أسرع فيها. ومن المحتمل أيضاً أن يكونوا أقل عرضة للتغيب عن مدارسهم. أحرصوا أن تقدّموا كل يوم تشكيلة بألوان متنوعة من الفاكهة والخضار لتساعدوا أفراد أسرتم على المحافظة على صحتهم وعافيتهم. يمكن أن يزودكم حصاد الشهر بأفكار تساعد أسرتم على العيش في نمط حياة ملؤها النشاط والصحة والعافية.

## نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير البطاطس

- يجب اختيار حبوب البطاطس القاسية والمتماسكة ذات قشرة طريّة، وتجنّب اختيار حبوب البطاطس المتجعدّة والمذبذبة أو المبروضّة أو التي يوجد فيها براعم والتي تكون مبقعة بأي لون أخضر.
- تُخزن البطاطس في مكان بارد ومعتم وجاف (وعدم وضعها في البرد). توضع في كيس خيش أو بلاستيك فيه ثقوب. وتدم البطاطس لمدة تصل إلى خمسة أسابيع عندما يتم خزنها بطريقة صحيحة.
- يجب غسل البطاطس جيداً وكنياً قبل طبخها.

## لتبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- التفتيش عن مسار آمن للوصول إلى مدرسة لطفلك سيراً على الأقدام أو ركوب الدراجة الهوائية.
- عمل الترتيبات مع الآباء الآخرين للتناوب في مرافقة التلاميذ أثناء ذهابهم وإيابهم من المدرسة سيراً على الأقدام (أو ركوبهم الدراجة الهوائية).
- الاتصال بالإدارة المحلية لشؤون المنتزهات والأماكن الترفيهية للاستفسار عن وجود أي أنشطة مجانية أو بتكلفة منخفضة تقدمها الإدارة.

لمزيد من الأفكار، قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:  
[www.saferoutesmichigan.org](http://www.saferoutesmichigan.org)

## الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب بطاطس، مطبوخ (٥٧ غم)  
سعر حرارية ٦٨ سعر حرارية من الدون

النسبة المئوية % من القيمة اليومية	
إجمالي الدهون ٠ غم	٪٠
دهون مشبعة ٠ غم	٪٠
دهون تقالبيية ٠ غم	٪٠
كوليسترول ٠ ملليغم	٪٠
صوديوم ٣ ملليغم	٪٠
إجمالي الكربوهيدرات ١٦ غم	٪٥
ألياف غذائية ١ غم	٪٦
سكريات ١ غم	٪٠
بروتين ١ غم	٪٠
فيتامين أ ٪٠	كاليسيوم ٪٠
فيتامين س١٧٪	حديد ٪١

## كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من البطاطس المطبوخة يساوي حوالي قبضة يد واحدة. وهذا حوالي نصف حبة بطاطس واحدة متوسطة الحجم.
- ٢/١ كوب من البطاطس المطبوخة مصدر جيد لفيتامين س.
- ٢/١ كوب من البطاطس مصدر جيد أيضاً لكثير من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين ب١ واليوتاسيوم والنيانث.
- نيانث هو نوع من فيتامين ب يساعد في صنع الطاقة لجسمك.

يعتمد مقدار الفاكهة والخضار المناسبة لكل شخص على عمر وجنس ذلك الشخص ومستوى نشاطه البدني. إن تناول تشكيلة متنوعة من الفاكهة والخضار مع كل وجبة غذائية ومأكولات خفيفة سيساعدك وسيساعد أفراد أسرتم على الوصول إلى أهدافهم اليومية. تذكر أن كافة أشكال الطعام تحتسب تجاه المقدار اليومي، بغض النظر إن كان طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة.

## المقدار اليومي

### الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات\*

أولاد، في سن ٥-١٢	ياقون وياقون، في سن ١٣ وما فوق	ذكور	إناث
١٢-٥ كوب	٤,٥ - ٦,٥ كوب	٥ - ٢,٥ كوب	٥ - ٢,٥ كوب
كل يوم	كل يوم	كل يوم	كل يوم

\* إذا كنت نشيطاً بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل يوم.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## بطاطس مقطعة على شكل أوتاد مقليّة بالفرن

تدرّ ٤ حصص. كوب واحد لكل حصة.  
مدة التحضير: ٢٥ دقيقة

### المكونات:

- رذاذ زيت للطبخ غير لاصق
- ٢ حبتان كبيرتان من البطاطس العتيقة "راسبت"
- مقطعتان على شكل أوتاد
- فصّان ثوم مفرومان بشكل ناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خليط تنبيلة أعشاب إيطالية
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق فلفل شطة أو فلفل حلو ("بابريكا")
- ١. يُجمّى الفرن إلى درجة ٤٠٠ فهرنهايت. ترش صفيحة مسطحة برذاذ زيت للطبخ غير لاصق.
- ٢. في وعاء صغير، يُخلط الثوم مع التنبيلات. يُرش نصف الخليط على أوتاد البطاطس.
- ٣. تخبز أوتاد البطاطس بالفرن لمدة ٧ دقائق أو حتى تصبح البطاطس محمّرة. تقلب الأوتاد ثم يُرش بقية التنبيلة عليها.
- ٤. تُخبز لمدة ٧ دقائق أخرى أو حتى تصبح الأوتاد محمّرة ومطبوخة كلياً. تؤكل ساخنة.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السعر الحرارية: ١٤٦، كربوهيدرات، ٣٣ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٤ غرام، إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون تقالبيية: ٠ غرام، كوليسترول: ٠ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٢٢ ملليغرام.

مقتبسة من:

Everyday Healthy Meals,  
Network for a Healthy California, 2007

