

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

## الطماطم هي الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



### صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً بجنب

تزداد درجة اجتهاد الأطفال في المدرسة وترتفع درجة فطنتهم ووعيهم عندما يأكلون وجبة الإفطار. احرصوا على أن تكون الفواكه والخضراوات جزءاً من الوجبات والمأكولات الخفيفة التي يتناولها أطفالكم كل يوم. نشرة حصاد الشهر من الوسائل العظيمة المتوفرة لكم لتوسيع معرفتكم عن مختلف الفواكه والخضراوات وتذوق طعمتها والتعرف على الفوائد الصحية التي تدر عليكم من وراء أكلها وعن أهمية القيام بالأنشطة البدنية كل يوم.

### نبدأ الإكثار من النشاطات البدنية

- جعل المشي سيراً على الأقدام إلى المدرسة روتيناً يومياً. إنشاء فريق من الآباء يتناوبون مع بعضهم لمرافقة أبنائهم وتأمين وصولهم بأمان إلى المدرسة. وإذا كانت مسافة المدرسة بعيدة للمشي إليها، فيمكن أخذ التلاميذ بالسيارة إلى مكان قريب من المدرسة، ثم مرافقتهم للوصول إلى المدرسة سيراً على الأقدام.
- كونوا نموذجاً يُقتضى به. احرصوا على صعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي والمشي سيراً على الأقدام إلى السوق أو مع أفراد الأسرة بعد وجبة العشاء.

لمزيد من الأفكار حول هذا الموضوع، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي: <http://saferoutesmichigan.org>

## أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- استخدام الطماطم النيئة لعمل صلصة الطماطم أو قاعدة للشوربات وصلصات المرققة.
- تقليب طماطم حمراء وصفراء وخضراء مشرحة مع تتبيلة ذات دسم خفيف المفضلة لأسرتكم من أجل عمل سلطة سريعة التحضير.
- تحضير وصفة طماطم جديدة. اطلبوا من أطفالكم أن يساعدوكم في اختيار الوصفة وتبضع عناصرها وتحضيرها.
- اشترؤوا طماطم معلبة ورب الطماطم وصلصة الطماطم بنسبة قليلة من الصوديوم (أملاح)، عندما لا تكون الطماطم الطازجة متوفرة.

### بيض ورفائف التورتيا مع صلصة الطماطم على طريقة أهالي المزارع

رغيف تورتيا واحد لكل حصة  
مدة الطبخ: ٣٠ دقيقة  
المكونات:

- ٤ أرغفة ذرة (حجم الرغيف ٦ بوصات)
- ١/٢ ملعقة كبيرة من رشاش زيت نباتي غير لاصق للطبخ
- ١,٥ كوب بديل البيض
- ٢ ملعقتان كبيرتان جبن مبروش
- ٢ كوبان من صلصة طماطم طازجة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
١. يحمى الفرن إلى درجة ٤٥٠ فهرنهايت.
٢. تمسح جانبي أرغفة التورتيا بقليل من الزيت، وتوضع على ورقة خصوصية للخبز ثم توضع في الفرن لمدة تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق أو حتى تصبح جوانب الأربعة محمصة، ثم تسحب من الفرن وتوضع على الجانب.
٣. ترش المقلية برشاش زيت طبخ غير لاصق.
٤. يطبخ بديل البيض في المقلية على نار متوسطة لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق إلى أن يستوي.
٥. يوزع بشكل متساو كمية البيض على كل رغيف من الأربعة، ثم توضع ١/٢ ملعقة كبيرة من الجبن فوق كل بديل البيض.
٦. توضع الأربعة تحت مشواة الفرن لمدة دقيقتين تقريباً حتى ينوب الجبن. يُسكب بملعقة ١/٢ كوب من الصلصة الطازجة فوق كل رغيف تورتيا ثم يرش الفلفل الأسود المطحون فوقها. تقدم ساخنة للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السرعات الحرارية: ١٤٦، كربوهيدرات، ١٦ غرام، ألياف غذائية: ٣ غرام، بروتين: ١٣ غرام، إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٣ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٢٥٥ ملليغرام. مقتبسة من:

Everyday Healthy Meals,  
Network for a Healthy California, 2007.



## الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب من الطماطم المطبوخ (٩٠ غم)

سرعات حرارية ١٦ سرعات 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 ٤ ملليغم	٠%
إجمالي الكربوهيدرات ٤ غم	١%
ألياف غذائية ١ غم	٤%
سكريات ٢ غم	
بروتين ١ غم	
فيتامين أ ١٥٠%	كاليسيوم ١%
فيتامين س ١٩%	حديد ١%

### كم المقدار الذي احتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من الطماطم المشرحة يساوي حوالي حبة طماطم صغيرة.
- ٢/١ كوب من الطماطم المشرحة هو مصدر جيد من الفيتامين س وفيتامين أ.
- الطماطم مصدر عظيم للايكوبين (Lycopene) وهو مادة قوية مضادة للتأكسد قد تساعد في تخفيض مخاطر بعض الأشكال من السرطان وتعزيز صحة القلب والحفاظ على صحة جهاز المناعة.
- يعتمد مقدار الفواكه والخضراوات التي يحتاج إلى أكلها يومياً على عمر وجنس الشخص ومدى نشاطهم البدني اليومي. قوموا بوضع ما تتنون تقديمه في وجباتكم الغذائية من أجل مساعدة أسرتكم الحصول على المقدار الصحيح من الفواكه والخضراوات كل يوم.

### المقدار اليومي

### الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات\*

أولاد، في سن ٥-١٢	يافعون 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 بندياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الخضراوات

- يجب اختيار حبات الطماطم المتماسكة والتي تتكيس قليلاً عند الشد عليها
- تخزن الطماطم الناضجة على درجة حرارة عادية بعيداً عن نور الشمس المباشر. يجب أكلها في غضون بضعة أيام.
- توضع الطماطم غير الناضجة في كيس ورق أسمر حتى تنضج.
- قبل أكلها، تغسل الطماطم بماء بارد وتزال عروقها وأوراقها إن وجدت فيها.