

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation



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



الصحة والنجاح في التعليم لا يفرقان

يمكنك مساعدة طفلك على تعلم كيفية اتخاذ الخيارات الصحية. إذ يحتاج الطلاب إلى استيعاب ما يتعلموه في المدرسة ويستخدمونه في حياتهم اليومية. تقديم وجبات صحية تحتوي على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة. تخصيص وقتًا للأسرة يوميًا للحفاظ على النشاط البدني. يمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعدك أنت وطفلك على أن تكون أكثر صحة ونشاطًا - مدى الحياة.

هيا بنا نحافظ على نشاطنا البدني!

- **في المنزل:** قم بتخصيص 10 دقائق في الصباح وفي المساء للقيام بالأعمال المنزلية (الكس والمسح والتنظيف). ثم قم بتخصيص 20 دقيقة للترفيه.
- **مع العائلة:** قم بتعليم طفلك بعض الألعاب المفضلة في مرحلة الطفولة مثل Mother-May-I, Red Rover, hula-hoopg hopscotchg

لمزيد من الأفكار، يرجى زيارة الموقع:
www.shapeup.org

أفكار لتناول وجبات صحية

- البنجر المطهو على البخار والمقشر. قم برش القليل من التوابل واستمتع.
- البنجر المشوي بقشره في الفرن على درجة حرارة 375 لمدة 40 دقيقة.
- قم بإضافة البنجر المقطع إلى شرائح أو المعلب على سلطة السبانخ.
- قم بسلق نبات البنجر مع بصل مفروم ووثوم للحصول على طبق جانبي صحي.

سلطة البنجر باليوسفي

تكفي لأربع أفراد. طبق صغير لكل واحد.
مدة التحضير: 10 دقائق

المكونات:

- 2 كوبان من البنجر المعلب يتم تجفيفه وتقطيعه إلى شرائح
- 1 كوب من البرتقال واليوسفي المعلب (معبأة في عصير 100%)
- 1 كوب من الزبيب
1. قم بتجفيف البرتقال واليوسفي واستنقي ربع كوب من العصير.
2. قم بمزج البنجر واليوسفي والزبيب وربع كوب من العصير المحفوظ في وعاء. امزجها جيدًا.
3. تقدم على الفور أو باردة.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 92، كربوهيدرات 24 غم، ألياف غذائية 2 غم، بروتين 2 غم، دهون كلية 0 غم، دهون مشبعة 0 غم، دهون متحولة 0 غم، وكوليسترول 0 ملغم، صوديوم 2 ملغم.

مقتبسة من: Hawthorne School District
Network for a Healthy California, 2009



نصائح اختيار المنتج

- ابحث عن البنجر الناعم والصلب والمستدير الخالي من الجروح والخدوش.
- اختر البنجر الطازج الذي لا يزال يحتوي على الأطراف العلوية الخضراء، متى أمكن. ويجب أن يكون شكل النباتات جيدًا، وليست ذابلة أو بنية.
- قم بإزالة الأطراف الخضراء من البنجر وتخزين كل حبة بنجر في كيس بلاستيكي منفصل.
- احتفظ بالبنجر في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين. وقم بطهي الأطراف الخضراء في غضون يوم أو يومين.
- اختر البنجر المعلب منخفض الصوديوم أو الخالي من الملح. احرص على استخدامه قبل انتهاء تاريخ الصلاحية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع:
www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html

حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من البنجر المطهي، الشرائح (58 جم)

السعرات الحرارية 37. السعرات الحرارية من الدهون 1

| نسبة القيمة اليومية | |
|--------------------------|-------------|
| إجمالي الدهون 0 غم | %0 |
| الدهون المشبعة 0 غم | %0 |
| الدهون المتحولة 0 غم | %0 |
| الكوليسترول 0 ملغم | %0 |
| الصوديوم 65 ملغم | %3 |
| إجمالي الكربوهيدرات 8 غم | %3 |
| الألياف الغذائية 2 غم | %7 |
| السكريات 7 غم | |
| البروتين 1 غم | |
| فيتامين أ 1% | كاليسيوم 1% |
| فيتامين ج 5% | حديد 4% |

ما المقدار الذي أحتاجه؟

- يعتبر نصف كوب من البنجر المطبوخ أو الخام مصدر جيدًا للفولات والمنغنيز.
- يعتبر نصف كوب من نبات البنجر المطبوخ مصدرًا ممتاز لفيتامين ك، وفيتامين أ، وفيتامين ج، كما أنه يعتبر مصدرًا جيدًا للريبوفلافين.
- الريبوفلافين يسمى أيضًا فيتامين B2. وهو يعتبر مهمًا لبناء خلايا الدم الحمراء الصحية.

يعتمد المقدار الذي تحتاجه من الفواكه والخضروات على عمرك وجنسك ومستوى نشاطك البدني. احرص على تناول وجبات صحية ومتوازنة تحتوي على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة كل يوم. وسوف يساعدك هذا على الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها من الأطعمة التي تتناولها. وضع هدفًا لممارسة الأنشطة البدنية كل يوم.

الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات*

| المراهقين والكبار من عمر 13 وما فوق | الاطفال من عمر 5 إلى 12 سنة | |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------|
| 4.5 - 6.5 كوب يوميًا | 2.5 - 5 أكواب يوميًا | الذكور |
| 3.5 - 5 أكواب يوميًا | 2.5 - 5 أكواب يوميًا | الإناث |

* إذا كنت تمارس أنشطة بدنية، فتناول عددًا أكبر من الأكواب يوميًا. تفضل زيارة <http://www.choosemyplate.gov> لمعرفة المزيد.

ماذا يوجد في الموسم؟

يتوفر نبات البنجر المزروع في ميشيغان طازجًا من منتصف فصل الصيف حتى نهاية شهر أكتوبر ويمكنك الحصول عليه من أسواق المزارعين أو المتاجر المحلية. يوفر البنجر المعلب أو المعجم نفس القيمة الغذائية عندما يكون البنجر الطازج غير متوفر.

جرب هذه المصادر الجيدة الأخرى للريبوفلافين: اللوز، ونبات البنجر المطهي، والبيض، والحبوب الكاملة، والحليب قليل الدسم.