

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation

الخضار المميز في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هو

## الذرة



### الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

تبين الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون الوجبات مع أسرهم يميلون لأكل الفواكه والخضروات بشكل أكبر من الأطفال الذين يأكلون بمفردهم. ومن أفضل الطرق لتشجيع الأطفال على تناول الفواكه والخضروات هو أن نكون معهم أثناء الأكل. اعرض على طفلك المفضلات الجديدة والقديمة. تقدم مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ فرصة للطلاب لتجربة فواكه وخضروات جديدة وعمل وصفات صحية لخدمة أسرتك وأصدقائك.

### نصائح عن المنتجات الزراعية

- اختر أكواز الذرة ذات الجراب الأخضر والمغطاة ببذور ممتلئة ولامعة.
- تجنب حرير الذرة الذي تظهر عليه علامات التعفن أو التحلل.
- خزن الذرة الطازجة في مكان بارد أو في الثلاجة حتى ثلاثة أيام.
- احتفظ بكيس من الذرة في الثلاجة لأفكار وجبات الدقيقة الأخيرة.
- عند شراء ذرة معلبة، انظر عن المجموعات التي بها كمية صوديوم أقل.

### أفكار الوجبة الصحية

- أضف الذرة على وصفات السلطة المفضلة لديك باستخدام الذرة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة.
- قم بحشو الذرة والفاصوليا السوداء في رغيف كامل من القمح لعمل ساندويتش صحي.
- انشر حبوب الذرة على البيتزا للحصول على شكل جديد فوق الطبقة العلوية.
- أضف الذرة المجمدة أو المعلبة لطبقك وحسائك المفضلة.

### الذرة والسلطة الخضراء الحارة

عمل 4 وجبات ثلاث أرباع كوب لكل واحدة.  
وقت الطهي: 10 دقائق

#### المكونات:

- علبة طماطم مكعبات (10 أونصات) مع الفلفل الأخضر الحار، مصفاة
- كوبين من الذرة المجمدة، مفككة من التجميد (كوبين من الذرة المعلبة، مصفاة)
- ملعقتين كبيرتين من الكزبرة الطازجة المقطعة أو نصف ملعقة كبيرة من قطع الكزبرة الجافة.
- نصف كوب من البصل الأخضر المقطع في شكل مكعبات (اختياري)
- نصف ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة من عصير الليمون

1. في وعاء متوسط، اخلط الطماطم والذرة الكزبرة والبصل الأخضر.
2. في وعاء متوسط، قم بخفق الزيت مع عصير الليمون.
3. اسكب هذه الخلطة على السلطة وامزجها جيدا. قدمها مباشرة

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 94، كربوهيدرات 19 جم، ألياف غذائية 3 جم، بروتين 3 جم، دهون كلية 2 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كوليسترول 0 مجم، صوديوم 94 مجم.

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



### هيا نكون أصحاء البدن!

- في المنزل: اغلِق التلفزيون وافتح الراديو للرقص على موسيقتك المفضلة مع طفلك.
- في العمل: خذ جولة من السير حول موقع عملك مع زميلك في العمل.
- في المدرسة: امش أو اجري ببطء أو اركب الدراجة إلى المدرسة ومنها مع طفلك.
- مع الأسرة: اذهب لمتنزه محلي والعب لعبة المطاردة مع أسرتك.

لمزيد من الأفكار قم بزيارة:

[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

### حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من الذرة (82 جم)  
سعرات حرارية 89 سعرات حرارية من الدهون 9

نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 1 جم	2%
دهون مشبعة 0 جم	0%
دهون متقابلة 0 جم	0%
كوليسترول 10 مجم	0%
صوديوم 0 مجم	0%
إجمالي الكربوهيدرات 21 جم	7%
ألياف غذائية 2 جم	9%
سكر 3 جم	
بروتين 3 جم	
فيتامين أ 4%	كاليسيوم 0%
فيتامين ج 9%	حديد 3%

### ما المقدار الذي أحتهج؟

- نصف كوب من الذرة يعادل تقريبا كوز ذرة صغير. وهذا يساوي تقريبا حفنة واحدة من حبوب الذرة.
- نصف كوب من الذرة يعطي مصدر ا جيدا للفولات والثيامين.
- يسمى الثيامين أيضا بفيتامين ب 1. فهو يساعد جسمك على الاستفادة من الطاقة.

كمية الفواكه والخضروات المناسبة لك تعتمد على السن والنوع ومستوى النشاط البدني لك. الذرة الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة كلها تدخل في حساب الكميات الموصى بها يوميا. كن قدوة حسنة بأن تجعل طفلك يراكم تأكل الفواكه والخضروات أيضا.

### 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	2.5 - 5 أكواب يوميا

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

### ماذا في الموسم؟

تكون الذرة الطازجة التي تزرع في ميشيغان في موسم الذروة خلال أواخر الصيف حتى الخريف. تتوافر مجموعات مختلفة من الذرة المجمدة والمعلبة طوال السنة.

جرب هذه المصادر الأخرى الجيدة والرائحة للثيامين: البقول (الفاصوليا السوداء والفاصوليا الليمية والفاصوليا البيضاء والفاصوليا الملونة وفول الصويا)، وحبوب الإفطار المقوية والمكرونة والأرز ومنتجات الحبوب الصحية.