

كلوا الماصق
آتية
إلى صفوف
أطفالكم

كلوا مجموعة متنوعة الألوان من الفواكه و الخضراوات لأجل صحتكم و عافيتكم

Michigan
Harvest
of the
Month
Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

برتقالية

بطاطس حلوة، قرع بلوطي،
قرع جوزي، فليفلة برتقالية، جزر،
لقطين، شمام (كانتلوب)، برتقال
لتقوية جهاز المناعة
لصحة البشرة
لصحة القلب

بيضاء / سمراء / بنية

قرنبيط، بصل، كولرابي، جيكما، ذرة
بيضاء، أجاص أسمر، موز
لصحة القلب
لتقوية جهاز المناعة

زرقاء / أرجوانية

عنبية (بلوبيري)، توت أسود، زبيب،
ملفوف أرجواني اللون، بانجان.
لوظائف الذاكرة
لصحة جيدة مع التقدم في العمر

صفراء

فليفلة صفراء، قرع اسباغيتي، لوبياء
صفراء، ذرة صفراء، أناناس، مانجا،
تفاح أصفر
لتقوية جهاز المناعة
لصحة البشرة
لبصر جيد

خضراء

زهرة خضراء (بروكلي)، سبانخ،
براعم الملفوف (براسيل سبروت)،
فليفلة خضراء، لوبياء، هليون،
أفوكادو، عنب أخضر، كيوي، تفاح
أخضر
لتقوية العظام والأسنان
لبصر جيد
لصحة الدم

حمراء

طماطم، شمندر، فليفلة حمراء، توت
أحمر، تفاح أحمر، بطيخ، فراولة
لصحة القلب
لوظائف الذاكرة
لصحة البشرة