

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

الثمرة المميزة في مجلة حصاد ميشيغان الشهري™ هي

الخوخ



الصحة والنجاح في التعليم لا يفترقان

تمتع بالفواكه والخضروات ومئات المتنزّهات المحلية التي تتميز بها ميشيغان. ساعد طفلك في تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة وممارسة النشاط البدني يوميًا. فهذا سوف يساعد طفلك على التعلم والتركيز بشكل أفضل في المدرسة. ويمكن لمجلة حصاد ميشيغان الشهري™ أن تساعد أسرتك على تناول الطعام الصحي وكيفية التمتع بنشاط بدني.

نصائح عن المنتجات الزراعية

- اختر الخوخ الذي له رائحة عذبة ويتأثر قليلاً بالضغط الخفيف عليه.
- ابحث عن الفواكه ذات الخلفية الصفراء اللامعة (ليست حمراء).
- ضع الخوخ الشديد على حقيبة من ورق بني. خزن الخوخ في درجة حرارة الغرفة حتى ينضج.
- خزن الخوخ الناضج في حقيبة من البلاستيك في التلاجة حتى خمسة أيام.

أفكار الوجبة الصحية

- قم بخلط الخوخ الطازج أو المجمد مع اللبن قليل الدسم وعصير برتقال بنسبة 100% وتلج.
- ضعه الخوخ والزبادي قليل الدسم والجرانولا لتحضير وجبة خفيفة صحية.
- ينبغي أكل القشرة! تحتوي قشرة الفواكه والخضروات على الألياف والكثير من الفيتامينات والمعادن الهامة.
- خذ طفلك لسوق الفلاحين لإيجاد الخوخ المزروع في ميشيغان- في الموسم تكون تكلفة الفواكه والخضروات أقل وطعمها أفضل.

كوبلر الصباح

عمل 4 وجبات كوب لكل وجبة.

لحيفة فطيرة تورتيلا واحدة لكل وجبة
إجمالي الوقت: 15 دقائق

المكونات:

خوختين متوسطي الحجم، في شكل شرائح (أو علبة من شرائح الخوخ*، مصفاة (15 أونصة))
علبة من الكمثرى المشطور نصفين، مصفاة ومقطعة شرائح (15 أونصة)
ربع ملعقة صغيرة من اللوز أو خلاصة الفانيليا
ربع ملعقة كبيرة من القرفة
ثلاثة أرباع كوب من الجرانولا خفيفة الدسم مع الزبيب
* فاكهة معلبة مغموسة في عصير طبيعي بنسبة 100%.

- ضع الخوخ والكمثرى وخلاصة الفانيليا والقرفة في وعاء كبير ثم في الميكروويف. قلب جيدا.
- وزع الجرانولا على الطبقة العلوية. غطي الوعاء بغلاف من البلاستيك. اترك فتحة صغيرة لخروج البخار.
- ضعه في الميكروويف على درجة حرارة عالية لمدة 5 دقائق. دعيه يبرد لمدة دقيقتين.
- اغرف في اوعية وقدمه دافئ.

المعلومات الغذائية لكل وجبة:

سعرات حرارية 171، كربوهيدرات 41 جم، ألياف غذائية 4 جم، بروتين 3 جم، دهون كلية 1 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون تقابلية 0 جم، كوليسترول 0 مجم، صوديوم 54 مجم.

معدل من: Kids... Get Cookin'!,
Network for a Healthy California, 2009.



هيا تكون أصحاء البدن!

- قم بزيارة أحد متنزهات ولاية ميشيغان. أو زر المتنزه الإقليمي أو المحلي. فهذه المتنزهات صديقة للعائلة وفي العادة تكون مجانية أو بتكلفة قليلة للعامة.
- تقدم المتنزهات طرق كثيرة لممارسة الأنشطة- من الرياضات المائية وركوب الدرجات لاستكشاف طبيعة ميشيغان وتاريخها وثقافتها.

لإيجاد المتنزه القريب منك، قم بزيارة:

www.mrpaonling.gov

حقائق غذائية

حجم الوجبة: نصف كوب من شرائح الخوخ (77 جم)
سعرات حرارية 30 سعرات حرارية من الدهون 0

نسبة القيمة اليومية	
إجمالي الدهون 0 جم	%0
دهون مشبعة 0 جم	%0
دهون متقابلة 0 جم	%0
كوليسترول 10مجم	%0
صوديوم 0 مجم	%0
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم	%2
ألياف غذائية 1جم	%5
سكر 7 جم	
بروتين 1 جم	
فيتامين أ 5%	كالسيوم 1%
فيتامين ج 9%	حديد 1%

ما المقدار الذي أحتاجه؟

- نصف كوب من شرائح الخوخ يساوي تقريبا حفنة. هذا يساوي تقريبا حجم نصف ثمرة خوخ متوسطة.
- نصف كوب من الخوخ يحتوي على فيتامين ج وفيتامين أ وألياف.
- تساعدك الألياف على الإحساس بالشبع وتجعل مستويات السكر في الدم لديك طبيعية. تساعدك الألياف أيضا على الحفاظ على وزن صحي. توجد الألياف فقط في الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والبقول والمكسرات والبذور.

كمية الفواكه والخضروات التي تحتاج تناولها تعتمد على السن والجنس ومستوى النشاط البدني لك كل يوم. انظر إلى الجدول التالي لتتعرف على عدد الأكواب التي تحتاجها أسرتك. تدخل جميع الأشكال في حساب الكمية اليومية -طازجة ومجمدة ومعلبة ومجففة وعصير طبيعي بنسبة 100%. تناول مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة طوال اليوم يساعدك على الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاج إليها للتمتع بصحة جيدة.

الكمية اليومية الموصى بها من الفاكهة

والخضروات*

الأطفال، سن 5-12 سنة	المراهقين والبالغين، سن 13 سنة فما فوق	الذكور	الإناث
2.5 - 5 أكواب يوميا	4.5 - 6.5 كوب 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 بزيارة الموقع

هل تعرف؟

يعتبر الدراق نوع من الخوخ الخالي من الزغب وله قشرة ناعمة الملمس.