

# Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™  
Michigan Fitness Foundation

الخضروات التي توصي بها شبكة Michigan Harvest of the Month™ هي

## السلطة الخضراء



### الصحة والنجاح في التعليم أمران متلازمان

يحق الطلاب الذين يأكلون طعام صحي ويمارسون النشاط البدني بانتظام نتائج أفضل في الفصول الدراسية عادة. استمتع بخيرات ولاية ميشيغان من الفواكه والخضروات وأنشطة الهواء الطلق. عبر شبكة Michigan Harvest of the Month™ تستطيع عائلتك مع استكشاف وتذوق وتعلم كيفية أكل كمية أكبر من الفواكه والخضار وأن يكونوا نشطين بنديا في كل يوم.

### نصائح عن المنتجات الزراعية

- ابحث عن الأوراق الخضراء الداكنة. قم باختيار رؤوس الخس الضيقة والصلبة.
- قم بلف خضار السلطة في مناشف ورقية مبللة قليلاً. قم بوضعها في كيس بلاستيكي به ثقوب للهواء. خزنها في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع واحد.
- أشطف الخس بالماء البارد. جفف الأوراق بلطف قبل الاستخدام.

### أفكار صحية للتقديم

- يجب تجربة أنواع مختلفة من السلطات.
- قم بإضافة السلطة الخضراء مثل الرومين، الورقيات الخضراء، والخس ذو الورقات الحمراء إلى السندوتشات. الخضراء لمعرفة أي منها يحبه طفلك.
- اطلب من أطفالك ابتكار ما يحبونه من سلطات. اسمح لهم باختيار الخضر والزينات التي يرغبون في استخدامها.
- قم بإضافة الألوان إلى السلطات مع شرائح الجزر والكرنب الأرجواني الممزق أو حتى الفاكهة (مثل البرتقال، والتفاح، والزبيب).
- استخدم أو اصنع زينة السلطة قليلة الدسم.
- اسأل مدير المنتجات الزراعية في المتجر المحلي الخاص بك عن نصائح بشأن الوصفات.

### سلطة اليوسفي

يكفي لعمل 6 حصص. 1/2 كوب لكل حصة. وقت الإعداد: 5 دقيقة

#### المكونات:

- 1 رأس خس (رومين، ورقة حمراء، ورقة خضراء)
- 1 علبة من شراب اليوسفي الخفيف المصفى
- 1/2 كوب من شرائح اللوز
- بذور الخشخاش للتزيين
1. قطع الخس إلى قطع صغيرة وضعها في وعاء كبير. أضف اليوسفي إلى الخس. قم برش شرائح اللوز على القمة. يقدم مع تزيينه ببذور الخشخاش.

معلومات التغذية لكل حصة:

الأسعرات الحرارية 311، الكربوهيدرات 11 غم، الألياف 5.1 غم، البروتين 2 غم، الدهون 7 غم، الكوليسترول 5 ملغم، الصوديوم 712 غم.

مقتبسة من: وصفات لاتينية صحية مصنوعة بحبة، شبكة تعمل لبناء صحة مواطني كاليفورنيا، 2008



### لنهتم بالجانب البدني!

- أنت نموذجاً يتخذى به. من المهم أن يراك طفلك وأنت نشيط.
- مارس الهرولة في الصباح أو المساء. اجعل طفلك يراففك بدراجه في هذا الوقت.
- مارس واحدة من ألعاب الطفولة المفضلة لك في الهواء الطلق مع عائلتك.

لمزيد من الأفكار، قم بزيارة:

[www.letsmove.gov](http://www.letsmove.gov)

### حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 كوب أوراق خضراء الخس المقطع (36 غم)

السعرات الحرارية	5	السعرات الحرارية من الدهون	0
القيمة اليومية %			
مجموع الدهون	0 غم		%0
الدهون المشبعة	0 غم		%0
دهون متحولة	0 غم		
الكوليسترول	0 ملغم		%0
الصوديوم	10 ملغم		%0
مجموع الكربوهيدرات	1 غم		%0
الألياف الغذائية	1 غم		%2
السكريات	0 غم		
البروتين	0 غم		
فيتامين (أ)	53%	الكالسيوم	1%
فيتامين سي	11%	الحديد	2%

### ما هي المقادير المطلوبة؟

- كوب واحد من السلطة الخضراء يعادل حوالي قبضتي يد مقعرتين.
- كوب من خضار السلطة (الخس، الورقيات الخضراء، الورقيات الحمراء، الرومين، الخس الطازج) يعد مصدر ممتاز \* لفيتامين ك.
- تعد معظم أصناف خضار السلطة هي أيضا مصدر جيد \* لفيتامين (أ) وحمض الفوليك.
- فيتامين ك يساعد على منع الجروح والكشوط من النزيف الغزير. كما أنه يعمل مع الكالسيوم للمساعدة في بناء عظام قوية.

مقدار الفواكه والخضروات التي تناسبك يعتمد على العمر والجنس ومستوى النشاط البدني الخاص بك. قم بإضافة مجموعة متنوعة من الفواكه الملونة والخضار إلى طبقك في كل وجبة - الأحمر والأصفر/البرتقالي والأزرق/الأرجواني والأخضر والأبيض/البرونزي/البنّي. وسوف يساعدك هذا على تحقيق أهدافك اليومية.

\* توفر المصادر الممتازة ما لا يقل عن 20% من الاحتياج اليومي (DV). المصادر الجيدة توفر 10-19% من الاحتياج اليومي.

### الكمية اليومية الموصى بها من الفواكه والخضروات\*

المراهقين والبالغين من عمر 13 سنة وما فوق	الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-12 سنة	
4-6 أكواب لكل يوم	2-5 أكواب لكل يوم	الذكور
3-5 أكواب لكل يوم	2-5 أكواب لكل يوم	الإناث

\* إذا كنت نشطاً، قم بتناول العدد الأكبر من الأكواب في كل يوم. قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) لمزيد من المعلومات.

### هل تعلم؟

أن أوراق الخس الداكنة فيها المزيد من العناصر الغذائية بما يفوق الموجود بالأوراق ذات اللون الأفتح.