

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

السبانخ

هي الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يأكلون وجبة الإفطار يتقدمون في دراستهم المدرسية ويكونون أشد انتباهاً. من المهم أن يأكل طفلكم طعاماً صحياً ويحصل على ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة من النشاط البدني كل يوم. استخدموا حصاد الشهر لتوسيع معرفتكم عن مختلف الفواكه والخضراوات وتذوق طعمتها والتعرف على الفوائد الصحية التي تتر علىكم من وراء أكلها وعن أهمية القيام بالأنشطة البدنية كل يوم.

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير السبانخ

- يمكن شراء السبانخ الطازجة سائبة على شكل ضمم أو معلبة في أكياس.
- يجب اختيار أوراق السبانخ الطازجة التي تكون خضراء وناضرة، وتجنب اختيار الأوراق الهزيلة أو التالفة أو المرقطة.
- تُخزن السبانخ الطازجة في كيس بلاستيكي مفتوح في البراد حيث يمكن أن تتوم لمدة تصل إلى أربعة أيام.
- تستطف أوراق السبانخ في ماء بارد وتنشف على مهل قبل استخدامها.
- السبانخ المعلبة أو المجمدة مغذية أيضاً. احرصوا على اختيار الأصناف التي تحتوي على نسبة أملاح "صوديوم" قليلة.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- تستخدم السبانخ الطازجة لعمل سلطة بطعمة طيبة.
- تضاف شرائح من برتقال الـ"مندرلين" (أفندي) أو ثمرات التوت المجفف ويخاط مع تنبيلة خل العنب بدسم خفيف.
- يُضاف السبانخ المفروم إلى اللاذانيا والكسولات والشورية.
- يستخدم السبانخ الطازج أو المعلب أو المجمد لأغراض القلي السريع. يُضاف الثوم والبصل والفليفلة الخضراء المقطعة أو الجزر أو خضار مفضلة أخرى كصحن جانبي زاهي بالألوان.
- يُقلى السبانخ على نار خفيفة مع البيض. ثم توضع الطماطم المفرومة لوجبة الإفطار.
- تستخدم السبانخ الطازجة على السندويشات بدلاً من الخس.

لغافة رغيف تورتيا بالخضار

تدر ٤ حصص. رغيف تورتيا واحد لكل حصة. مدة التحضير: ٢٠ دقيقة

المكونات:

- ٤ رغائف تورتيا بقمح كامل قطر الواحد ٧ بوصات
- ٢/١ كوب جبن مع الكريما بدون الدسم
- ٢ كوبان من السبانخ الطازج المفروم
- ١ كوب من الطماطم المفروم
- ٢/١ كوب من الفليفلة الخضراء المفرومة
- ٢/١ كوب من الخيار المفروم
- ٤/١ كوب الفلفل الحار الأخضر المعلب المفروم
- ٤/١ كوب من الزيتون الناضج المفروم، المصفى
- ١. يُمسح كل رغيف تورتيا بملعقتين من الجبن والكريما.
- ٢. توضع على كل رغيف كميات متساوية من الخضار.
- ٣. يُلف الرغيف لفاً محكماً لتغليف الحشوة. تقطع كل لفيفة بالنصف وتقدم للأكل.



المعلومات الغذائية لكل حصة:

السرعات الحرارية: ١٢٨، كربوهيدرات، ٢٠ غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٨ غرام، إجمالي الدهون: ٢ غرام، دهون مشبعة: ١ غرام، دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٣ ملليغرام، صوديوم (أملاح): ٤٢٧ ملليغرام.

مقتبسة من:

Everyday Healthy Meals,
Network for a Healthy California, 2007

لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- خذ طفلك إلى المتنزه وألعب معه أو معها ألعاب كتطير طائرة ورقة أو ركل كرة القدم أو الملاحقة واللمس.
- شجع طفلك أن يمشي بعد الدوام المدرسي مع الكلب (أو كلب جارك). اجعل هذا نشاطاً منتظماً تقومون به سوياً.
- أطلب من طفلك أن يساعدك في تنظيف المنزل. استمع إلى الموسيقى وأرقص أثناء المسح أو التكنيس أو استعمال ماكينة التنظيف الكهربائية،

لمزيد من الأفكار، قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.bam.gov

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: كوب سبانخ طازج واحد (٣٠ غم)
سرعات حرارية ٦ سرعات حرارية من الدهون

النسبة المئوية % من القيمة اليومية	
إجمالي الدهون ٠ غم	٪٠
دهون مشبعة ٠ غم	٪٠
دهون تقابلية ٠ غم	٪٠
كولسترول ٠ ملليغم	٪٠
صوديوم ٢٤ ملليغم	٪١
إجمالي الكربوهيدرات ١ غم	٪٠
ألياف غذائية ١ غم	٪٢
سكريات ٠ غم	٪٠
بروتين ١ غم	٪٢
فيتامين أ ٥٦ ٪	كالمسيوم ٣ ٪
فيتامين س ١٤ ٪	حديد ٤ ٪

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- كوب واحد من السبانخ الطازج يساوي حوالي قبضتين يد واحدة. وهذا يساوي ٤/١ كوب من السبانخ المطبوخ. (يتقلص السبانخ كثيراً عند طبخه!).
- كوب واحد من السبانخ الطازج مصدر ممتاز لفيتامين A وفيتامين K.
- ٢/١ كوب من السبانخ المطبوخ مصدر ممتاز لفيتامين A وفيتامين K والفولات. كما أنه مصدر جيد أيضاً لكل من الكالسيوم والحديد واليوتاسيوم وفيتامين س وفيتامين ب - جميعها فيتامينات ومعادن مهمة لإبقاء جسمك بصحة وعافية.
- فيتامين K يحد من نزيف الدم جراء الجروح والخدوش ويساعد على عملية الالتئام. يعمل الفيتامين K مع الكالسيوم للمساعدة على بناء عظام قوية.

يعتمد مقدار الفاكهة والخضار المناسبة لكل شخص على عمر وجنس ذلك الشخص ومستوى نشاطه البدني. كن نصيراً لصحة أسرتك. انظر إلى الجدول أدناه لتجد المقدار الذي يحتاج إليه كل فرد من أفراد أسرتك ليكون معافاً وبصحة سليمة. ضع خطة لمساعدتهم على أكل المقدار الموصى به وأحصل على ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة من النشاط البدني كل يوم.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات*

أولاد، في سن ١٢-٥	بافون وبالغون، في سن ١٣ وما فوق	ذكور	إناث
٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٤,٥ - ٦,٥ كوب كل يوم	٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٢,٥ - ٥ كوب كل يوم

*إذا كنت نشيطاً بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكوام كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة www.choosemyplate.gov