

# Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network™  
Michigan Fitness Foundation

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

## ألبطاطا الحلوة



### الصحة والنجاح في التعليم أمران متلازمان

تظهر الدراسات أن الخيارات الغذائية الصحية يمكن أن تزيد تركيز طفلك في الاختبارات وتحافظ على صحة جهاز المناعة. وهذا الأمر يمكن أيضا أن يساعد طفلك على محاربة الإنفلونزا ونزلات البرد. مع "Michigan Harvest of the Month™"، يمكنك أن تساعد عائلتك على استكشاف وتذوق ومعرفة أهمية تناول المزيد من الفواكه والخضروات وعلى أن تكون نشطة كل يوم.

### نصائح عن المنتجات الزراعية

- اختر البطاطا الصلبة الداكنة الجافة الناعمة الخالية من التجاعيد والكدمات والبراعم أو بقع العفن. بقعة عفن واحدة يمكنها أن تجعل طعم ثمرة البطاطا بأكلها سيئ، حتى عندما يتم إزالتها.
- لا تقم بتخزين البطاطا في الثلاجة. للحفاظ عليها طازجة تخزين في مكان جاف بارد، مثل المخزن أو المراب.
- لا تغسل البطاطا إلا عندما تكون مستعدة لطهيها.
- في درجة حرارة الغرفة، ينبغي استخدام البطاطا في غضون أسبوع واحد. يمكن أن تبقى البطاطا الحلوة، إذا كانت مخزنة بشكل صحيح، لمدة شهر واحد أو أكثر.

### أفكار صحية للتقديم

- قم بغمس شرائح البطاطا في البيض وطهيها في مقلاة مدهونة بطبقة زيت خفيفة في درجة حرارة 425 فهرنهايت لمدة 25-30 دقيقة لعمل البطاطس المقلية.
- قم بخبز شرائح البطاطا مع التفاح والقرفة للحصول على طبق حلو ساخن.

### قطع البطاطا الحلوة المتبلية

يكفي لعمل 6 حصص. 1 كوب لكل حصة. وقت الطهي: 40 دقيقة

#### المكونات:

- ¼ كوب زيت سائل، مثل زيت الزيتون
- 2 كوب من الفلفل المجدد أو الطازج المقطع والبصل
- 2 رطل من البطاطا (حوالي ثمريتين بطاطس متوسطة)، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- 1. قم بتسخين الزيت في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة إلى عالية.
- 2. يقلي الفلفل والبصل حتى يصبح طريا، حوالي 5 دقائق.
- 3. قم بإضافة المكونات المتبقية وخفض الحرارة إلى درجة متوسطة.
- 4. الطهي لمدة 20-25 دقيقة، مع التقليب المستمر. قد تبدأ البطاطا في الالتصاق بالمقلاة، ولكنك يجب أن تستمر في التقليب بلطف حتى يتم طهوها جيدا. تقدم ساخنة.

معلومات التغذية لكل حصة:

السعرات الحرارية 244، الكربوهيدرات 38 غم، الألياف 4 غم، البروتين 3 غم، الدهون 9 غم، الدهون المشبعة 1 غم. الدهون المتحولة 0 غم، الكوليسترول 0 ملغم، الصوديوم 407 ملغم

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



### لنهتم بالجانب البدني!

- قم بتحدى أطفالك في مباراة لكرة السلة أو كرة القدم. بعد انتهاء اللعب في الخارج، قم بمشاركة في عمل البطاطا المتبلية سويا.
- إذا كانت عائلتك مضطرة إلى البقاء داخل المنزل، مارسوا النشاط بالرقص على الموسيقى أو القيام بالتمارين خلال فواصل التلفزيون الإعلانية.
- اطلب من طفلك مساعدتك في التنظيف والقيام بالأعمال المنزلية مثل إزالة الغبار أو الكنس.

### حقائق غذائية

حجم الحصة: ½ كوب مطهو من البطاطس (100 غم)

السعرات الحرارية 90 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 36 ملغم %2

مجموع الكربوهيدرات 21 غم %7

الألياف الغذائية 3 غم %13

السكريات 6 غم

البروتين 2 غم

فيتامين (أ) 384% الكالسيوم 4%

فيتامين سي 33% الحديد 3%

### ما هي المقادير المطلوبة؟

- كوب من البطاطا وهو ما يعادل قبضة يد مقعرة.
- كوب من البطاطا هو مقدار يعد مصدرا ممتازا لفيتامين أ وفيتامين سي. كما أنه مصدر جيد للألياف، وفيتامين ب6، واليوتاسيوم.
- يساعد فيتامين أ يساعد على الحفاظ على نظرك بحالة جيدة ويكافح العدوى، كما أنه يحافظ على صحة جلدك.

من المهم تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة كل يوم للحصول على العناصر الغذائية المطلوبة للحفاظ على صحتك. يعتمد المقدار الذي يحتاج إليه كل شخص على العمر والجنس ومستوى النشاط البدني (انظر الرسم البياني أدناه). تمثل الفواكه والخضروات اثنين فقط من المجموعات الغذائية الستة التي يجب أن تأكلها كل يوم. لمعرفة المزيد عن المجموعات الغذائية الأخرى، قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

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

| المراهقين والبالغين من عمر 13 سنة وما فوق | الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-12 سنة |        |
|---|---|--------|
| ¼ - ½ 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 الأكواف في كل يوم. قم بزيارة [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) لمزيد من المعلومات.