



نشرة العقل السليم في الجسم السليم

Winter 2019

المجلد 5، العدد 3

بيتزا، حلويات، وأكثر

20 طريقة للإستمتاع بالمزيد من الفواكه والخضار

من السهل تحضير طبق صحي عندما تشكل الفواكه والخضار نصف طبقك. كما أنها طريقة رائعة لإضافة اللون، النكهة، والقوام فضلاً عن الفيتامينات والمعادن، والألياف.

كل هذه الفوائد متوفرة في الفواكه والخضار التي هي قليلة السعرات الحرارية والدهون. إجعلوا تناول كوبين من الفواكه وكوبين ونصف من الخضار هدفكم اليومي. جرّبوا النصائح التالية للإستمتاع أكثر بالفواكه والخضار كل يوم.

لا حصر للتنوع عند إستخدام الخضار على البيتزا. جربوا البروكلي، السبانخ، الفليفلة الخضراء، البندورة (طماطم)، الفطر والكوسى. قوموا بتحضير عصير الفطور المكوّن من حليب قليل الدسم ممزوج مع الفراولة المثلجة والموز. قوموا بتحضير لفافة الخضار المكونة من الخضار المحمّرة وجبنة قليلة الدسم ملفوفة بخبز تورتيّا كامل القمح.



جربوا الخضار المقرمشة كبديل عن رقائق البطاطا وإستعملوا الصلصة قليلة الدسم المفضلة لديكم كخموس.

قوموا بشي أسياخ الخضار الملونة المؤلفة من البندورة، الفلفل الأخضر والأحمر، الفطر والبصل.

أضيفوا اللون على السلطات بإستخدام الجزر الصغير، البندورة العنبية، أوراق السبانخ، وأشرائح البرتقال.

إحتفظوا بقطع الخضار جاهزة لتناولها كوجبة خفيفة منتصف اليوم، طبق جانبي، أو كإضافة على علبة الغداء، أو قزصة سريعة أثناء إنتظار العشاء. الخضار الجاهزة للأكل المفضلة: الفليفلة الحمراء، الخضراء أو الصفراء، زهيرات البروكلي أو القرنبيط، الجزر،



عيدان الكرفس، الخيار، البازيلاء، والفجل. ضع فواكه ملونة في متناول الجميع لأخذها على عجل كوجبة خفيفة. ضع وعاء من الفواكه الطازجة والناضجة في منتصف طاولة المطبخ أو غرفة الطعام. إستخدام الفواكه كصلصات. قم بهرس التفاح، التوت، الدراق، أو الإيجاص في الخلاط للحصول على صلصة حلوة ومتماسكة يمكنك إستخدامها على المأكولات البحرية أو الدواجن المشوية أو المحمّرة، أو على الفطائر، التوست، أو الوافل. حشو العجة بالخضار. تتحول العجة إلى وجبة لذيذة بإضافة البروكلي، القرنبيط، اليقطين، الجزر، الفلفل، البندورة، أو البصل، مع جبنة الشيدر قليلة الدسم اللاذعة. تحضير الفواكه والخضار على شكل شطائر. أضف الإثارة إلى الشطائر مع شرائح الأناناس والتفاح والفلفل، والخيار والبندورة كحشوات. تناول الفواكه عند الإستيقاظ. إجعل إضافة الفاكهة على الشوفان، أو رقائق الحبوب الجاهزة للأكل، أو الزبادي، أو الفطائر المحمصة عادة صباحية لديك. إضافة الحبوب والصلصة على البطاطا المشوية، أو البروكلي وصلصة الجبن قليل الدسم. تسخين كوب من حساء الخضار في المايكروويف لتناولها كوجبة خفيفة أو مع شطيرة على وجبة الغداء.

إضافة الخضار المهروسة أو المقطعة مثل الكوسة والسبانخ والجزر إلى اللازانيا، رغيف اللحم، البطاطا المهروسة، صلصة المعكرونة وأطباق الأرز. تحضير الحلويات من الفاكهة. إقطع الموزة طولياً وأضف إليها ملعقة من الزبادي المثليج قليل الدسم. أنثر عليها ملعقة من المكسرات المقطعة. خزّن الخضار المجمدة في ثلاجتك لطهيها على البخار أو تحميرها في المقلاة لتحضير أطباق جانبية سريعة.

إعتمد طبق السلطة المكونة من الخضار الورقية الخضراء وغيرها من الخضار الملونة كطبقك الرئيسي. أضف حبات الحمص أو الإدامامي (حبوب الصويا الخضراء)، وصلصة قليلة الدسم.

شواء الفاكهة: شكّل أسياخ لشبي مكونة من الأناناس، الدراق، والموز. قم بشيها على درجة حرارة منخفضة حتى تسخن الفاكهة وتكتسب لوناً ذهبياً.

غمّس: شرائح خبز القمح الكامل بالحمص، رقائق التورتيا المشوية بالصلصة، الفراولة وشرائح التفاح في زبادي قليل الدسم، أو البسكويت (graham crackers) في صلصة التفاح.

تشيز كيك خالي من الدسم

٨ حصص. الوحدات الحرارية للحصة: ٨٠، الكربوهيدرات للحصة: ١٠. جرام، إجمالي الدهون: مقدار ضئيل جداً



المكونات

- ٢ ملعقة ماء البارد
- ١ ظرف جيلاتين غير منغّه
- ٢ ملعقة عصير الليمون
- ١/٢ كوب من الحليب القشود، يسخن إلى الغليان تقريباً
- بديل البيض بما يعادل بياض بيضة واحدة أو بيضتين.
- ١/٤ كوب من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ٢ كوب من الجبن الأبيض (قريش) قليل الدسم
- قشر ليمون (اختياري)

طريقة التحضير

- يمزج الماء، الجيلاتين، وعصير الليمون في الخلاط على سرعة خفيفة لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يلين الجيلاتين.
- يضاف الحليب الساخن، ويخلط مع المزيج حتى يذوب الجيلاتين.
- يضاف بديل البيض، السكر، الفانيليا، والجبن ويخلط على سرعة عالية حتى يصبح قوام الخليط سلساً.
- يصب في طبق قطره ٩ بوصات. يوضع في الثلاجة لمدة ٢ إلى ٣ ساعات.
- ينثر قشر الليمون المبشور فوقه إن رغبت بذلك.

القلب النشط هو قلب سليم

يساعد حث ولدكم المستمر لرفع معدل القلب أثناء ممارسة النشاط البدني في تحسين معدل ضربات القلب أثناء الراحة وزيادة صحة القلب عموماً. بالإضافة إلى التحكم في الوزن، يساعد النشاط البدني بما يلي:

- تخفيض ضغط الدم
- زيادة مستوى الـ HDL (الكوليسترول الجيد)
- التقليل من خطر الإصابة بالسكري وبعض أنواع السرطان
- تحسين الثقة بالنفس وتقدير الذات

يعود النشاط البدني بفوائد نفسية وإجتماعية إضافة إلى الفوائد الجسدية. تذكروا أنه من المحتمل أن يتحول الأطفال غير النشطين إلى بالغين غير نشطين، فلما لا نقوم بالتشجيع على اعتماد العادات الصحية لمدى الحياة في سن مبكرة؟

ينبغي على الأطفال الذين يبلغون الثانية من العمر وما فوق أن يشاركوا في ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من الأنشطة البدنية الممتعة، المعتدلة الشدة، الملائمة تنموياً والمتنوعة يومياً. يمكن تقسيم هذا الوقت إلى مديتين كلاهما ١٥ دقيقة، أو ثلاثة تكون مدة كل منهم ١٠ دقائق إذا كان هذا مناسب أكثر لجدولكم الزمني.



لجنة الصحة السليمة في الدائرة التعليمية 146:

مات كوشبوليك، فالتون (منسق الصحة)؛ أليسون بوير، ماموربال؛ جيف تشارلستون، ديستريكت؛ ريجينا مايور، سنترال؛ دان ماكلوغلن، فالتون؛ ويندي ميوتي، فييركي؛ لورن أودونيل، ديستريكت؛ تيري ستاهولاك، ديستريكت؛ ومارتن بتلي، كروز.