



نشرة العقل السليم في الجسم السليم

Spring 2019

المجلد 6، العدد 1

إستمد الطاقة من وجبة الإفطار

يبدأ الفطور بالطاقة التي تحتاجها لبدء يومك. الفطور الصحي مهم للجميع. إحصل على العناصر الغذائية الصباحية التي تحتاجها بأفكار الفطور السريعة هذه:

أعدّ الشوفان الفوري بالحليب بدلاً من الماء. إمزجه مع الزبيب أو التوت البري المجفف. أضف إليه الجوز المقطّع.

أخلط اللبن/الزبادي قليل الدسم مع رقائق الحبوب المقرمشة وشرائح الفاكهة أو التوت المفضلة لديكم.

أعدّ شراباً صباحياً من الحليب قليل الدسم، الفراولة المجمدة والموز.

أضف التوت، شرائح الدراق، أو أي فاكهة مفضلة لديك إلى وعاء الحبوب الكاملة.

أسكب فوقهم الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم.

أضف الزبادي قليل الدسم والفاكهة على الوافل المحمصّة.

قم بحشو خبز البيتا المصنوع من القمح الكامل بقطع البيض المسلوق والجبن المبشور قليل الدسم.

قم بمد زبدة الفول السوداني على خبز التورتيا، أضف موزة كاملة وقم بلقها.

قم بمد زبدة اللوز على البايغل المحمصّ المصنوع من الحبوب الكاملة. أضف إليه شرائح التفاح.

أضف اللحم الطري والجبنة السويسرية قليلة الدسم على المافن الإنكليزي المحمصّ المصنوع من الحبوب الكاملة.

(من تقديم من جمعية الحمية الأمريكية)



هيا بنا نتمرّن!

أنواع التمارين الأربعة التي تحتاجها يعلم الجميع أنّ التمرين مفيد لك. ولكن هل تعلم أنّ ثمة أربعة أنواع من التمارين الرياضية؟ يساعد كل نوع جسمك بطريقة مختلفة. على الأرجح أن معظم التمارين التي تمارسها تندرج على الأقل تحت واحد من أنواع الأنشطة هذه. لنرى كيف تقيد بعض أنشطتك المفضلة جسمك:

تزيد تمارين الأيروبيك من خفقان القلب، وعمل الرئتين، كما أنها تجعلك تتعرق. تحسّن حركة الأيروبيك ذهنك ومزاجك أيضاً من خلال إفراز مواد كيميائية في الجسم تعطيك «شعوراً جيداً». على تمارين الأيروبيك أن تشكل الجزء الأكبر من الساعة التي تمضيها في التمارين الرياضية يومياً. ما الذي يعتبر تمرين أيروبيك؟

التزلج والتزلق باستخدام المزلجة المشي السريع، المشي في الطبيعة، الهرولة والركض الرقص وركوب الدراجة لعبة المطاردة وقفز الحبل كرة السلة، والكرة الطائرة، والهوكي، وكرة القدم

تمنحك تمارين تقوية العضلات قوة أكبر. يمكنك استخدام



الأوزان، ولكنك لست مضطراً لذلك. حتىّ تسلق لعبة الأدغال أو التآرجح يمنحك القوة. قم بممارسة تمارين تقوية العضلات 3 مرات على الأقل في الأسبوع. إليك بعض التمارين المقوية للعضلات

تسلق الصخور والحبال

الركض والتجديف

تمارين شدّ الحزء الأعلى من، (push-up) تمارين الدفع على اليدين

(sit-ups) وتمارين المعدة (pull-up) الجسم

الجمباز والتشجيع

التمارين الرياضية باستخدام الأوزان والمطاط المقاوم

سيتم تسليط الضوء على النوعين الآخرين من التمارين، وهما تمارين Tag, You're Fit! تقوية العظام والتمدد، في العدد القادم من

الأدوات التي يمكن إستخدامها...

جبات عائلية = عائلات أكثر صحة

لتناول الطعام مع العائلة فوائد عديدة، منها توفير العناصر الغذائية التي تحتاجها عائلتك. تعد هذه العناصر الغذائية الأربع عناصر «النقص» لأن معظم الراشدين والأولاد لا يحصلون على كفايتهم منها.

البوتاسيوم

الخضروات (بطاطا، سبانخ، بروكلي، والبنندورة/طماطم)، الفاكهة (عصير البرتقال والموز)، الألبان (الحليب واللبن/الزبادي)، المأكولات البحرية (سمك الهلبوت والمحار/ بطليونس)، والبقوليات.

الألياف

البقوليات والبازيلا، الخضار (البطاطا والخضار ذات اللون الأخضر)، الفاكهة (البرتقال والمانجا)، الحبوب الكاملة، والمكسرات (1 أونصة).

الكالسيوم

مشنقات الحليب قليلة الدسم (حليب، لبن/ زبادي، جبنة)، والمأكولات المدعمة بعناصر غذائية (حبوب، عصير البرتقال)

فيتامين د

المأكولات المدعمة بعناصر غذائية (حليب، حليب الصويا، عصير البرتقال، الحبوب)، أسماك (السلمون، التونا)، وصفار البيض.

أفكار لوجبات سهلة

الحفاظ على السهولة/البساطة

سلطة مغسلة مسبقاً، خضروات مقطعة مسبقاً، فاكهة وخضار مجلدة، فاكهة وخضار معلبة، منتجات طويلة الأمد.

نصائح لتوفير الوقت

خضار السلطة الموضبة في أكياس؛ الحبوب الكاملة التي تطهى بدقائق؛ الأرز الأسمر سريع الطهي؛ الكينوا؛ الباستا وعجينة البيتزا المصنوعة من الحبوب الكاملة؛ الخضروات طويلة الأمد؛ البقوليات والخضار المعلبة؛ بقايا الأكل.

وجبات سريعة

ما عليك سوى لُقها! التاكو، سندويشات مناسبة لأي مكان، خبز البيتزا المحشو بالسلطة

أطبخ مرة، كل مرتين

قم بتحضير المزيد، إملأ فرنك في كل مرة تقوم بتشغيله، ضاعف الكمية؛ إشوي بعض البطاطا ودجاجة كاملة.

وجبات مرضية وسريعة تحضّر على النار

القلي السريع، اللحم والفاصولياء، الباستا مع الصلصة، التاكو، المأكولات البحرية بالكاري، الفاصولياء الحمراء مع الأرز، وبطاطا مشوية

وصفة سهلة للعائلة

سلطة السباغيتي/ معكرونة



الحصص: 16 حصة

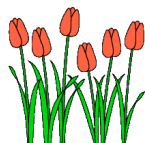
يحتوي كل كوب (مع صلصة خالية من الدسم والجبن) على 1 غ دهون، 137 سعرة حرارية، 150 ملغم صوديوم/أملاح، 27 غ

المكوّنات

- علبة (16 أونصة) سباغيتي رفيعة، مقطعة نصفين
- 3 حبات متوسطة من البنندورة/طماطم، مقطعة لمكعبات صغيرة
- 3 حبات كوسى صغيرة، مقطعة لمكعبات صغيرة
- 1 خيار كبيرة، تُشرّح طولياً لنصفيين وتقطع لمكعبات صغيرة
- 1 فلفل أخضر متوسطة الحجم ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 فلفل أحمر حلو متوسطة الحجم ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 قنينة (8 أونصة) صلصة سلطه إيطالية
- 2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من بذور السمسم
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من بذور الخشخاش
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1/4 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة
- 1/8 ملعقة صغيرة من بودرة الثوم

التحضير

1. يتم سلق السباغيتي حسب التعليمات الموجودة على العلبة؛ تصفى وتغسل بالماء البارد. توضع في وعاء كبير.
2. تضاف البنندورة، الكوسا، الخيار، والفلفل إلى المعكرونة.
3. يتم مزج المكونات المتبقية في وعاء آخر ثم إضافة المعكرونة وتقليبهم
4. يتم تغطيتها وتبريدها لمدة ساعتين على الأقل



لجنة الصحة السليمة في الدائرة التعليمية 146:

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