

پس از مطالعه این درس، برای پاسخ به چند سوال و دریافت کریدت آموزش تغذیه صنف خود، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید.



تهیه غذا با سبزیجات WIC شما



آیا می‌دانستید تهیه غذا می‌تواند به شما در خوردن سبزیجات بیشتر کمک کند؟

آیا خانواده شما با خوردن وعده‌های توصیه شده سبزیجات مشکل دارند؟ آیا دائماً سبزیجات فاسد شده را بیرون میریزید زیرا وقت تهیه آنها را ندارید؟ تهیه غذا می‌تواند راه حلی برای این مشکل باشد. آماده‌سازی وعده غذایی فرآیندی است که از قبل غذا، میان وعده یا مواد تشکیل دهنده برای استفاده در طول هفته آماده می‌شود.

نکاتی برای تهیه غذای سبزیجات

1. سبزیجات را در فصل برداشت خریداری کنید تا از تازه‌ترین و مغذی‌ترین آن‌ها بهره‌مند شوید!

بهار

- کلم بروکلی
- لوبیا سبز
- سمارق
- نخود فرنگی یا سبز
- پالک

زمستان

- چغندر
- کلم بروکسل
- کدو
- کچالوی شیرین
- کدو حلوائی زمستانه
- سوئیس چارد

خزان

- چغندر
- کلم بروکلی
- گل کلم
- کلم پیچ
- سمارق
- کدو
- کچالوی شیرین

تابستان

- مرچ دلمه ای
- جواری
- بادرنگ
- بادنجان سیاه
- بامیه
- اسکواش تابستانی
- بادنجان رومی
- شلغم

2. سبزیجاتی که به سرعت قهوه‌ای می‌شوند، از جمله کچالو و کچالوی شیرین، نباید برای غذا آماده شوند. کچالوی کامل، کچالوی شیرین، سیر و پیاز باید در دمای اتاق (درجه حرارت اتاق) نگهداری شوند.

بهترین سبزیجات برای آماده سازی غذا

- مارچوبه
- مرچ دلمه ای
- کلم بروکلی
- گل کلم
- هویج
- کرفس
- بادنجان سیاه
- لوبیا سبز
- سبزی های برگ دار
- نخود فرنگی یا سبز

آیا می‌دانستید که WIC برای سبزیجات تازه پول می‌دهد؟ شرکت کنندگان WIC برای خرید میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده، یک مزیت ارزش نقدی دریافت می‌کنند.

گنجاندن بیشتر سبزیجات تازه در رژیم غذایی می‌تواند به محافظت در برابر سرطان، دیابت و مرض قلبی کمک کند. سبزیجات تازه همچنین منبع عالی فیبر همراه با ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد هستند.

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کمک به خانواده‌تان در خوردن سبزیجات بیشتر این است که آنها را از قبل آماده کنید. وقتی سبزیجات تمیز، خرد شده و آماده قرار گرفتن در سوپ، کاسرول، سالاد یا دهان شما هستند، احتمال اینکه آنها را بخورید بسیار بیشتر می‌شود. نه تنها خانواده شما سبزیجات بیشتری می‌خورند، بلکه غذای کمتری را هدر می‌دهید و پول را که به سختی به دست آورده‌اید نیز هدر خواهید داد.



3. محصولات خود را همیشه بشویید و کاملاً خشک کنید. همچنین می توانید قبل از آماده سازی سبزیجات را به مدت 1 تا 2 دقیقه در آب تمیز و خنک تر کنید.
4. برای سبزیجاتی که پوست ضخیم دارند، به آرامی با یک برس محصولات تمیز بشویید.
5. برگ‌های بیرونی کاهو، کلم و سایر سبزیجات برگدار را بردارید.
6. محصول را با دستمال کاغذی خشک کنید، سپس پوست کنید و خرد کنید تا آماده طبخ یا خوردن باشد.
7. اگر قصد دارید در چند روز آینده از سبزی خاصی استفاده کنید، آن را برای آن دستور خرد کنید.
8. هنگام تهیه سبزیجات برای استفاده به عنوان میان وعده برای اطفال، آنها را به نوارهای نازک برش دهید و در ظرفی نگهداری کنید که به راحتی باز شوند.
9. هنگام نگهداری سمارق، آنها را در یک کیسه کاغذی در قسمت اصلی یخچال قرار دهید. آنها را نشویید و در روک یخچال یا کریسپر قرار ندهید. سمارق می تواند تا یک هفته در یخچال بماند.
10. سبزیجات را بشویید و کاملاً خشک کنید. سبزیجات را پوست کنید و خرد کنید تا آماده استفاده شوند. سبزیجات را در یک ظرف دربسته قرار دهید. ممکن است بخواهید ظروف خود را با دستمال کاغذی بپوشانید تا رطوبت اضافی را جذب کند. سبزیجات را در بخشی از یخچال جدا از میوه‌ها نگهداری کنید تا از خراب شدن آنها جلوگیری کنید. این سبزیجات آماده شده برای حدود 3-5 روز قابل استفاده خواهند بود.
11. پیاز و مرچ را می‌توان خرد کرد و برای راحتی در کیسه های جداگانه نگهداری کرد. حتی می توان آنها را به این ترتیب منجمد کرد!

تبریک می گویم، شما تمام کردید!

سوالات بیشتری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی خود تماس بگیرید!

برای تکمیل نظرسنجی و دریافت کریدت اینجا را کلیک کنید

توقف!

Find us on  



این نشریه توسط وزارت صحت ایالت اوکلاهما (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، یک کارفرما و ارائه دهنده فرصت های برابر منتشر شده است. یک فایل دیجیتالی مطابق با بخش 114-3 از عنوان 65 قوانین اوکلاهما نزد اداره تسویه انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در www.documents.ok.gov موجود است | منتشر شده در جولای 2024