

پس از خواندن این درس، روی لینک نظرسنجی در انتها کلیک کنید تا به چند سؤال پاسخ دهید و اعتبار آموزش تغذیه را برای کلاس خود دریافت کنید.



آماده سازی وعده های غذایی با سبزیجات WIC



آیا میدانستید که آماده سازی وعده های غذایی میتواند
به شما در خوردن سبزیجات بیشتر کمک کند؟

آیا خانواده شما در مصرف مقدار توصیه شده سبزیجات دچار مشکل هستند؟
آیا دائماً سبزیجات خراب شده را بیرون میریزید زیرا وقتی برای آماده کردن آنها نداشتید؟
آماده سازی وعده های غذایی میتواند راه حل این مشکل باشد. آماده سازی وعده های غذایی فرایند
تهیه پیشاپیش وعده های غذایی، میان وعده ها یا مواد اولیه برای استفاده در طول هفته است

نکات برای آماده سازی وعده های غذایی با سبزیجات

1. برای تازگی و تغذیه بهینه، سبزیجات را مطابق فصل خریداری کنید!

سبزیجات بهاره

- بروکلی
- لوبیا سبز
- قارچ
- نخود فرنگی
- اسفناج

سبزیجات زمستانه

- چغندر
- کلم بروکلی
- کدو حلوائی
- سیبزمینی شیرین
- کدو زمستانی
- شرد سوئیسی

سبزیجات پاییزه

- چغندر
- بروکلی
- گلکلم
- کلمپیچ
- قارچ
- کدو حلوائی
- سیبزمینی شیرین

سبزیجات تابستانه

- فلفل دلمه‌ای
- ذرت
- خیار
- بادمجان
- بامیه
- اسکواش تابستانی
- گوجه‌فرنگی
- شلغم

2. سبزیجاتی که به سرعت قهوه‌ای می‌شوند، از جمله سیب زمینی و سیبزمینی شیرین، نباید از قبل آماده شوند. سیب زمینی‌های کامل، سیبزمینی‌های شیرین، سیر و پیاز باید در دمای اتاق نگهداری شوند.

بهترین سبزیجات برای آماده سازی وعده های غذایی

- مارچوبه
- فلفل دلمه‌ای
- بروکلی
- گلکلم
- هویج
- کرفس
- بادمجان
- لوبیا سبز
- سبزیجات برگ‌دار
- نخود فرنگی

آیا میدانستید که WIC بودجه ای برای سبزیجات تازه در نظر می‌گیرد؟ شرکت کنندگان در برنامه WIC مزایای ارزش نقدی برای خرید میوه ها و سبزیجات تازه، یخزده یا کنسرو شده دریافت میکنند.

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

یکی از ساده ترین راهها جهت کمک به خانواده خود برای خوردن سبزیجات بیشتر، آماده سازی آنها از قبل است. هنگامیکه سبزیجات تمیز، خردشده و آماده استفاده مستقیم در سوپ، کاسرول، سالاد یا دهانتان هستند، احتمالاً تمایل بیشتری به خوردن آنها خواهید داشت. نه تنها خانواده شما سبزیجات بیشتری میخورند، بلکه غذای کمتری را هدر میدهید و مقدار کمتری از درآمد سخت دست آمده خود را دور میریزید.



3. همیشه سبزیجات خود را بشویید و کاملاً خشک کنید. همچنین می‌توانید قبل از آماده‌سازی، سبزیجات خود را 1 الی 2 دقیقه در آب تمیز و خنک خیس کنید.
4. برای سبزیجات با پوست ضخیم، با یک برس سبزیجات تمیز، به آرامی آن‌ها را بشویید.
5. برگ‌های بیرونی کاهو، کلم و سایر سبزیجات برگ‌دار را جدا کنید.
6. سبزیجات را با یک حوله کاغذی خشک کنید، سپس آن‌ها را پوست بکنید و خرد کنید تا آماده پختن یا خوردن باشند.
7. اگر قصد دارید از یک سبزی خاص در چند روز آینده استفاده کنید، آن را برای آن دستور غذا خرد کنید.
8. هنگام آماده‌سازی سبزیجات برای استفاده به‌عنوان میان‌وعده برای کودکان، آن‌ها را به نوارهای نازک برش دهید و در ظرفی که برای آن‌ها باز کردن آن آسان است، نگهداری کنید.

9. هنگام نگهداری قارچ‌ها، آن‌ها را در یک کیسه کاغذی در محفظه اصلی یخچال قرار دهید. آن‌ها را نشویید یا در جامیوه ای یا کتو قرار ندهید. قارچ‌ها می‌توانند تا یک هفته در یخچال دوام بیاورند.
10. سبزیجات را بشویید و کاملاً خشک کنید. سبزیجات را پوست بکنید و خرد کنید تا آماده استفاده باشند. سبزیجات را در ظرف دربسته قرار دهید. ممکن است بخواهید ظروف خود را با حوله‌های کاغذی برای جذب رطوبت اضافی بپوشانید. سبزیجات را در قسمتی از یخچال که دور از میوه‌ها است نگهداری کنید تا از خراب شدن آن‌ها جلوگیری شود. این سبزیجات آماده‌شده حدود 3 الی 5 روز خوب خواهند ماند.
11. پیاز و فلفل را می‌توان خرد کرد و برای راحتی در کیسه‌های جداگانه نگهداری کرد. آن‌ها حتی می‌توانند به این شکل منجمد شوند!

تبریک می‌گوییم، تمام شد!

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

برای تکمیل نظرسنجی و دریافت اعتبار، روی اینجا کلیک کنید

توقف کنید!

Find us on  



این نشریه توسط «اداره بهداشت ایالتی اوکلاهاما» (OSDH) منتشر شده است، که کارفرما و ارائه دهنده خدمات فرصتهای برابر است یک پرونده دیجیتال مطابق با بخش 114-3 از عنوان 65 قوانین ایالتی اوکلاهما در مخزن انتشارات کتابخانه ایالت اوکلاهما پایگانی شده است و برای دانلود در وبسایت www.documents.ok.gov در دسترس است | منتشر شده در ژوئیه 2024