

كانون الثاني / يناير

2019

ديربورن تلمع Dearborn SHINE

نشرة شهرية

النشاط البدني الداخلي للأطفال والعائلات

من السهل أن تشعر بأنك عالق بالداخل عندما يبدأ الثلج بالهبوط. يمكنك البقاء نشطاً ، حتى عندما يكون الجو بارداً في الخارج. إليك بعض المرح ، داخل الأنشطة التي يمكن أن تدفئك في يوم بارد:

- ابدأ حفلة رقص - كل ما يتطلبه الأمر هو هاتف أو تلفاز أو كمبيوتر أو راديو. ضع أغنيتك المفضلة أو فيديو موسيقي وارقص، وارقص وارقص!

- كرة بالون - إنفخ بالوناً واجعله ينط على يدك، أو على عصا أو صحن ورقي تكرر. كم هي المدة التي يمكنك فيها الحفاظ على البالون من دون وقوعه على الأرض؟

- إجعل التنظيف متعة - نحن جميعاً لدينا أشياء نلظفها حول المنزل. لماذا لا نتسابق لمعرفة من يستطيع تنظيف غرفته أو إنهاء عمله أولاً؟

- التحدي في لعبة اللوحة - لعب لعبة اللوحة المفضلة لديك. في كل مرة تقوم فيها برمي النرد ، قم بتحريك القطعة الخاصة بك واستلقي على ظهرك ثم استقم وأعد ذلك عدة مرات أو القيام بقفزات مرات عديدة.

تطوع مع ديربورن تلمع !SHINES Dearborn

- ساعد في إعداد وتنسيق الأحداث الشهرية.

- ساعد في تنفيذ الأنشطة البدنية و / أو مراقبة جوانب الحدث.

- أضمن سلامة الأطفال وأولياء أمورهم.

- تعزيز الأحداث الصحية المجتمعية.

إذا كنت مهتمًا بالتطوع في المناسبات والأحداث الشهرية ، يُرجى الاتصال  
بـ لطيفة حميد Latefa Hamid

على [lhamid@accesscommunity.org](mailto:lhamid@accesscommunity.org) أو

(313) 216-2258.



حدث قادم:

ليلة الأسرة!

الموقع: مدرسة نولين الابتدائية Nowlin

التاريخ: 31 كانون الثاني / يناير 2019

الوقت: 6:00 مساءً حتى 7:30 مساءً

اجتماع الأهل

الموقع: المركز العربي ACCESS

6450 شارع مايبيل Maple ديربورن

التاريخ: 9 كانون الثاني / يناير 2019

الوقت: 5:30 مساءً - 6:30 مساءً



# ديربورن تلمع النشرة الشهرية

## ركن التغذية - تناول قوس قزح!

يتعلم طفلك أهمية ملء نصف الصحن مع "قوس قزح" أو مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات. سيساعدك الصحن الملون بالحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها جسمك.

الفواكه البرتقالية والصفراء والخضار مثل الجزر والاسكواش والمانغو والبطاطا الحلوة تحصل على لونها من الفيتامينات الخاصة A و C وتساعد على الحفاظ على أجزاء كثيرة من الجسم بصحة جيدة بما في ذلك عظامنا وعيوننا.

## بعض النصائح:

إضافة المشمش المجفف (مصدر مهم من الألياف والحديد واليوتاسيوم والكالسيوم) إلى وعائك من دقيق الشوفان.

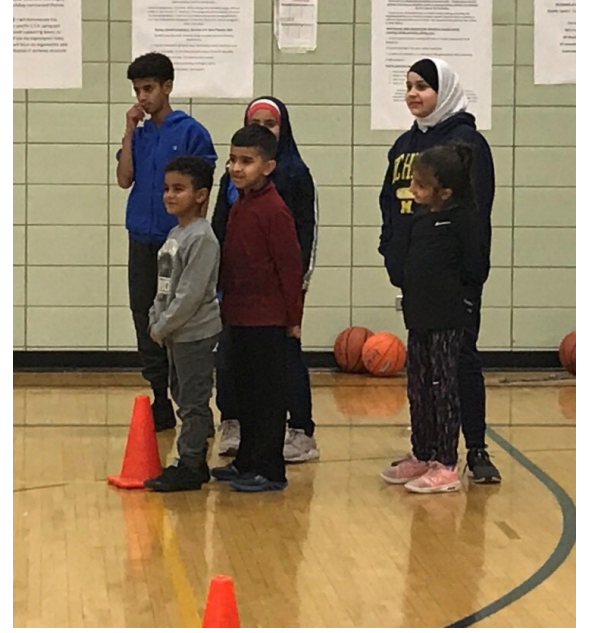
تغمس شرائح البطاطا الحلوة في البيض وتُخبز على مقلاة فيها كمية خفيفة من الزيت عند درجة حرارة 425 درجة فهرنهايت لمدة 25-30 دقيقة لتصنع البطاطا الحلوة المقليّة.

جرب الحمص المصنوع من القرع! امزج كوبين من هريس اليقطين وملعقتين طحينة وفص ثوم ومقدار ملعقة طعام من زيت زيتون ونصف ملعقة صغيرة من الكمون في معالج الطعام Food Processor.



## حقائق غذائية:

موزة واحدة توفر حوالي 20% من الكميات اليومية الموصى بها من فيتامين ب-6 وفيتامين C وأكثر من 10% من الكمية اليومية الموصى بها من اليوتاسيوم والألياف.



## وصفة هذا الشهر الصحية:

- الموز بونكرز
- 3 موزات كبيرة عضوية
- 3 أكواب من عصير الجريب فروت الطازج
- 2 كوبين من عصير الحامض
- 1 كوب من الثلج المجروش.

## طريقة التحضير:

أهرس الموز في خلاط أو معالج الطعام. في إبريق جالون إجمع الموز المهروس وعصير الجريب فروت ، شربات الحامض وLemon Sherbet والثلج المجروش. إخلطهم وقدمهم.

## هل كنت تعلم....؟

بإمكانك صنع حلوى لذيذة من موزة مجمدة.  
موز الجنة هو نوع من الموز يمكن غليه وهرسه مثل البطاطا.