

# HARVEST of the MONTH البطاطس

يروج هارفست أوف ذا منث  
Harvest of the Month  
لمحصول مختلف تمت زراعته في  
ولاية ماساتشوستس من المزارع  
المحلية كل شهر في كافيتريات  
المدارس في جميع أنحاء الولاية  
لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة موقع  
massfarmtoschool.org/hotm



## حقائق ممتعة

- البطاطس أول خضروات التي زُرعت في الفضاء.
- يأكل الأمريكيون ما معدله 124 رطلاً من البطاطس سنويًا.
- كانت البطاطس طعامًا مهمًا للغاية خلال صحوه التهافت على اكتناز الذهب في كاليفورنيا، لدرجة أن عمال المناجم كانوا يتاجرون بها مقابل الذهب.

## النشاط المنزلي

### كيف تؤثر الحرارة على المذاق والملبس؟!

سيتعلم الأطفال كيف تؤثر درجة حرارة الفرن وحجم الخضار على كيفية طهي الخضار. بعد قضاء الوقت:

- الرسم
- مشاهدة الفيديو
- إعداد ورقة عمل

سيختبر الأطفال ما تعلموه من خلال إعداد وصفة في المطبخ.

قم بتنزيل النشاط:

<https://edibleschoolyard.org/resource/roasting-vegetables>

البطاطس مصدر كبير لإمداد جسمك بالوقود! حيث تمنحك الكثير من الطاقة وتجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

**البطاطا المشوية:** قطع البطاطا البيضاء أو الحلوة إلى مكعبات بحجم 2.5 سم، وضعي بعض الملاعق الكبيرة من زيت الزيتون، والتوابل المفضلة لديك، ثم قومي بشوائها في الفرن على 425 درجة فهرنهايت لمدة 35 دقيقة، حتى تصبح طرية. وفيما يتعلق بالنكهات المكسيكية يتمقليها مرة واحدة، واستخدمي مزيجًا من الكمون والفلفل الحلو ومسحوق الثوم.

**البطاطس المهروسة:** أضيفي الزبادي اليوناني إلى وصفة البطاطس المهروسة المفضلة لديك، من أجل الحصول على طبق كريمي غني بالبروتين.

**البطاطا الحلوة المحشوة:** قومي بتحميم البطاطا الحلوة على حرارة 400 فهرنهايت حتى تصبح طرية، لمدة 45 دقيقة تقريبًا، ثم قومي بنقطيع وحشو الفاصوليا السوداء وصلصة الذرة والأجبان المفضلة لديك.

## مكان وجود البطاطس المحلية

خريطة MassGrown (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## نادي هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

الصف الخامس الابتدائي: نو سمول بوتيتوز بقلم تونيا بولدن  
الصفوف الابتدائية من 6-8: بوتيتوز أون روفتوبس بقلم هادلي داير  
الصفوف الابتدائية من 9-12: بوتيتو: ذا هستوري أوف برونيوس إسكيلولنت بقلم جون ريدير

## نصائح بخصوص شراء البطاطس

- ابحثي عن البطاطس القوية ذات القشرة الناعمة الخالية من البراعم، تجنبي البطاطس ذات اللون الأخضر.
- قومي بتخزين البطاطس في كيس بلاستيكي به فتحات. ضعها في مكان بارد ومظلم وجاف - مثل الخزانة. لا تقومي بتخزين البطاطس في الثلاجة.

## تقرير مايو التمهيدي: المأكولات البحرية!



MASSACHUSETTS



خالص الشكر والتقدير إلى جَمَعِيَّة بلو كروس بلو شيلد

(الصليب الأزرق والدرع الأزرق Blue Cross Blue Shield) لولاية

ماساتشوستس وإدارة الموارد الزراعية في ولاية ماساتشوستس للمساعدة في

تنفيذ برنامج هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month.