



هل العبارات الواردة أدناه حقيقة أو خرافة؟

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

حقيقة أو خرافة	يجب أن يمتلئ نصف طبقنا أو صحننا بالخضار والفاكهة.	1
حقيقة أو خرافة	لا تستطيع أجسامنا هضم الألياف الغذائية.	2
حقيقة أو خرافة	كبار السن فقط هم من يحتاجون إلى الاهتمام بصحة العظام.	3
حقيقة أو خرافة	يوصى بممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا للأطفال من عمر 6 إلى 17 عامًا.	4
حقيقة أو خرافة	الدهون المشبعة صحية أكثر من الدهون غير المشبعة.	5
حقيقة أو خرافة	كوب واحد من الخضروات المطبوخة أو النيئة (باستثناء الخضروات الورقية) يعتبر بمثابة حصة كوب واحد.	6
حقيقة أو خرافة	هناك 5 مجموعات غذائية.	7
حقيقة أو خرافة	جميع أنواع الخبز المصنوعة من دقيق القمح الكامل هي من الحبوب الكاملة.	8
حقيقة أو خرافة	الأطعمة التي توفر الماء يمكن أن تحتسب ضمن كمية السوائل التي نتناولها.	9
حقيقة أو خرافة	أخصائيو التغذية المسجلين هم خبراء في الغذاء والتغذية.	10



1	حقيقة: وفقاً لموقع MyPlate، يجب أن تشكل الفواكه والخضروات نصف وجبتنا. ويقسم النصف الآخر بحيث يحتوي على غذاء بروتيني ونوع من الحبوب. وتقديم حصة جانبية من منتجات الألبان يضمن تمثيل كل مجموعة غذائية.
2	حقيقة: توفر الألياف الغذائية العديد من الفوائد الصحية على الرغم من أن جسم الإنسان غير قادر على هضمها. ولا يتناول معظم الأمريكيون ما يكفي من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة التي توفر الألياف الغذائية.
3	خرافة: على الرغم من أننا نميل إلى التفكير في صحة عظامنا عندما نتقدم في السن بسبب خطر الإصابة بهشاشة العظام، إلا أن استهلاك ما يكفي من العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم وفيتامين د، في سن مبكرة مهم لبناء عظام قوية في وقت مبكر من الحياة. وتعتبر أنشطة تقوية العظام، مثل القفز على الحبل أو الجري، طريقة أخرى للمساعدة في تعزيز صحة العظام.
4	حقيقة: يوصى بممارسة النشاط البدني المعتدل إلى القوي لمدة ستين دقيقة أو أكثر يوميًا للأطفال في سن المدرسة. ونشجع البالغين على التحرك أكثر خلال النهار وممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. حيث إن جميع أنواع الأنشطة مفيدة وتحسب ضمن النشاط البدني.
5	خرافة: في الواقع، الأمر عكس ذلك، فالدهون غير المشبعة صحية أكثر من الدهون المشبعة. وتشمل طرق تقليل الدهون المشبعة استبدال الدهون الصلبة، مثل الزبدة، بالزيوت؛ واختيار اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبروتينات النباتية مثل الفول والتوفو؛ واختيار منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدهون. ويمكنك مراجعة كمية الدهون المشبعة في الأطعمة والمشروبات من خلال النظر إلى ملصق الحقائق الغذائية.
6	حقيقة: بالنسبة للخضروات غير الورقية، فإن حصة كوب واحد هي نفسها سواء كانت الخضروات مطبوخة أو نيئة. والكمية التي تعتبر كوبًا واحدًا من الخضار الورقية هي كوب واحد مطبوخ أو كوبين طازجين.
7	حقيقة: يمثل MyPlate المجموعات الغذائية الخمس وهي: الفواكه والخضروات والحبوب والأغذية البروتينية ومنتجات الألبان.
8	خرافة: لكي تعتبر الأطعمة حبوبًا كاملة، يجب إدراج "القمح الكامل" أو أي نوع آخر من "الحبوب الكاملة" باعتباره المكون الأول (أو المكون الثاني بعد الماء).
9	حقيقة: على الرغم من أهمية شرب الماء طوال اليوم، إلا أن الأطعمة مثل الفواكه والخضروات تحتوي أيضًا على الماء وتساهم في زيادة كمية السوائل التي نتناولها.
10	حقيقة: أخصائيو التغذية المسجلون، والمعروفون أيضًا باسم RDNs هم خبراء الغذاء والتغذية. تعمل RDNs في مجموعة متنوعة من الإعدادات وتساعد الأشخاص على عيش حياة أكثر صحة. لمزيد من المعلومات أو للعثور على خبير تغذية، قم بزيارة Eatright.org .