

<p>Slide 1:</p>	<p>مرحبًا، اسمي _____ ، وأنا _____ (اختصاصي/اختصاصية تغذية مسجل/مسجلة، فني حمية مسجل/مسجلة، متدرب/متدربة، إلخ).</p> <p>أنا أيضًا عضو في أكاديمية التغذية وعلم التغذية، وهي أكبر منظمة في العالم لمتخصصي التغذية.</p> <p>يلعب أعضاء الأكاديمية دورًا رئيسيًا في تشكيل الخيارات الغذائية للجمهور، وبالتالي تحسين حالته الغذائية، وملتزمون بتحسين صحة الأمة.</p> <p>بصفتهم خبراء في الغذاء والتغذية، فإن اختصاصيي التغذية المسجلين يعملون في أدوار لها تأثير إيجابي على صحة مرضاهم وعملائهم ومجتمعاتهم. يقدم أخصائيو التغذية المسجلين خدمات علاج التغذية الوقائية والطبية في مجموعة متنوعة من الإعدادات، وهم مصدر موثوق به حول أنواع الأطعمة التي يجب تناولها.</p> <p>إذا كنت ترغب/ترغبين في تحسين عاداتك الغذائية الحالية وستستفيد/ستستفيدين من إرشادات التغذية الشخصية، يمكن أن يساعدك/تساعدك اختصاصي/اختصاصية التغذية المسجل/المسجلة في تطوير خطة غذائية صحية فريدة مثلك.</p>
<p>Slide 2:</p>	<p>من كل عام خلال شهر اذار، نحتفل بشهر التغذية الوطني®، وهو عبارة عن حملة سنوية للتثقيف الغذائي والمعلومات التي ترعاها الأكاديمية. إنه يدعو الجميع للتعرف على كيفية اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة وتطوير عادات الأكل والنشاط البدني السليمة.</p> <p>موضوع هذا العام لشهر التغذية الوطني® هو الاحتفال بعالم من النكهات، والذي يحتضن الثقافات والمأكولات العالمية والشمولية. الاستمتاع بنكهات مختلفة من العالم هو فرصة لمعرفة المزيد عن ثقافة الطعام الخاصة بك وكذلك تلك التي قد تكون جديدة بالنسبة لك. يمكن تقديم المكونات المألوفة بطرق جديدة وقد تذكرك الأطعمة الجديدة بأشياء تعرفها وتحبها بالفعل. أو قد تجد أيضًا مكونات ونكهات لم تختبرها من قبل.</p> <p>تعد تجربة الأطعمة والوصفات من مختلف الثقافات طريقة رائعة لدمج النكهات المختلفة والمكونات الصحية. تقدم العديد من المطابخ أطباقًا تتضمن أطعمة من كل مجموعة طعام، لذلك من الممكن التخطيط لوجبات مغذية ومتوازنة ومليئة بالنكهة.</p>
<p>Slide 3:</p>	<p>سيركز العرض التقديمي اليوم على الأكل الصحي واستكشاف طرق الاستمتاع بالأطعمة والنكهات الأصلية للثقافات الأخرى.</p> <p>في نهاية جلسة اليوم، سيكون كل واحد منكم قادرًا على:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضع قائمة بالعادات التي تعزز الأكل الصحي. • شرح طرق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية. <p>صف كيفية "الاحتفال بعالم من النكهات" عند التخطيط للوجبات والوجبات الخفيفة</p>
<p>Slide 4:</p>	<p>لنبدأ بمناقشة معنى الأكل الصحي لكم جميعًا.</p>

هذه الشريحة مخصصة لمشاركة من الجمهور.

امنح الوقت للأفراد للرد على السؤال، "ماذا يعني الأكل الصحي بالنسبة لك؟"

وفقًا لموقف الأكل الصحي للأكاديمية، "يتمثل أساس نمط الحياة الصحي في نمط تناول الأطعمة الغنية بالمغذيات بأحجام مناسبة، جنبًا إلى جنب مع النشاط البدني المنتظم. يستخدم ممارسو التغذية وعلم التغذية المعتمدون أفضل العلوم المتاحة لتطوير توصيات طعام صحي مخصص لجميع الأشخاص في كل مرحلة من مراحل الحياة. خبير/خبيرة التغذية هو/هي مصدر خبير/خبيرة لتخصيص خطة الأكل بناءً على الحالة الصحية للشخص والثقافة والتفضيلات الشخصية".

يعد النمط الصحي للأكل أمرًا مهمًا بشكل خاص، حيث لا يوجد طعام واحد أو مجموعة غذائية توفر جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها لصحة جيدة.

فلنراجع الآن الأطعمة التي تساهم في الأكل الصحي.

Slide 5:

يشمل نمط الأكل الصحي، المعروف أيضًا باسم روتين الأكل الصحي، على مجموعة متنوعة من الأطعمة والكميات الموصى بها من كل مجموعة غذائية.

المجموعات الغذائية موضحة في هذه الشريحة وتشمل: الألبان والحبوب، والأغذية البروتينية، والخضار، والفاكهة.

قد تعتمد الأطعمة والمشروبات التي تختارها من كل مجموعة طعام على ما هو متاح في المكان الذي تعيش فيه، أو ما هو في الموسم، أو ميزانية طعامك، أو بناءً على أنواع الأطعمة التي تفضلها أنت أو عائلتك أو تعرف كيفية تحضيرها. قد تكون هناك أيضًا تقاليد قائمة على ثقافتك تؤثر على ما تأكله وتشربه.

لا يقتصر الأكل الصحي على طريقة واحدة لتناول الطعام. بدلاً من ذلك، يمكننا "الاحتفال بعالم من النكهات" وليس فقط خلال شهر التغذية الوطني® ولكن على مدار العام.

الآن، دعونا نناقش بعض العادات التي تساعد على تعزيز الأكل الصحي ...

Slide 6:

إن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية بما في ذلك الأطعمة الصحية من جميع المجموعات الغذائية سيضمن حصولك على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك (مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والماء).

يمكن أن يكون دمج الأطعمة والتقاليد الثقافية المفضلة لديك جزءًا مهمًا من روتين الأكل الصحي، مما يسمح لك بتخصيص توصيات الأكل الصحي لتشمل الأطعمة التي تعكس تفضيلاتك الشخصية وثقافتك.

	<p>وتعلم كيفية قراءة ملصقات الحقائق الغذائية مفيد عند التسوق لشراء الأطعمة والمشروبات، والتي سنناقشها بعد ذلك ...</p>
Slide 7:	<p>تخبرك المعلومات الموجودة على ملصق حقائق التغذية بكمية السعرات الحرارية واختيار العناصر الغذائية التي قد تتناولها أو تشربها بناءً على حجم الحصة (أو في الحاوية بأكملها، إذا كانت معبأة بهذه الطريقة).</p> <p>يمكن أن يساعدك التعود على مقارنة ملصقات الأطعمة على المنتجات المختلفة في اختيار خيارات صحية.</p> <p>على سبيل المثال، يستهلك معظم الأمريكيين أكثر من الكمية الموصى بها من الصوديوم (المعروف أيضًا باسم الملح) والسكريات المضافة. من المهم إيجاد طرق للحد من الصوديوم والسكريات المضافة، لأن الأبحاث أظهرت أن استهلاك كميات أكبر من أي منهما بشكل منتظم يمكن أن يؤثر سلبيًا على صحتنا.</p> <p>غالبًا ما يستخدم الملح والسكريات المضافة كمكونات، ولكن قد تختلف الكميات. يمكن أيضًا إضافتها بعد تحضير الطعام أو الشراب بالطبع.</p> <p>سيساعدك إجراء تغييرات في خيارات الأطعمة والمشروبات على تناول طعام على مرور الوقت.</p>
Slide 8:	<p>بعد التخطيط لوجباتك ووجباتك الخفيفة عادة أخرى ستساعدك على تناول طعام صحي. يمكن أن يوفر لك أيضًا المال ويقلل من هدر الطعام.</p> <p>ابدأ باختيار وصفات صحية لتحضيرها خلال الأسبوع، ثم أنشئ واستخدم قائمة البقالة لشراء الأطعمة المغذية.</p> <p>يمكنك "الاحتفال بعالم من النكهات" من خلال التخطيط لوجبات تعتمد على وصفات من ثقافات أخرى، مع توسيع روتين الأكل الصحي ليشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية.</p> <p>الوجبات الخفيفة مهمة أيضًا. كثير من الناس يفكرون أن الوجبات الخفيفة هي المتوفرة في ممر الوجبات الخفيفة في محل البقالة فقط. ولكن يمكن أيضًا تناول الأطعمة المغذية كوجبات خفيفة. يمكن أن يساعدك تناول وجبات خفيفة من مجموعات الطعام المختلفة في الحصول على العناصر الغذائية التي قد تكون ناقصة في أوقات أخرى من اليوم.</p> <p>على سبيل المثال، إذا كان غدائك لا يحتوي على الفاكهة، فإن تناول موزة كوجبة خفيفة بعد الظهر سيكون وسيلة لتضمين هذه المجموعة الغذائية.</p> <p>يمكن أن يصبح تناول الوجبات الخفيفة عادة صحية عندما يتم التخطيط لها بشكل صحيح. إذا كان أسبوعك يتضمن تناول الطعام بالخارج أو طلب الطعام من الخارج، فخطط لمكان تناول الطعام مسبقًا. حدد خيارات طعام وشراب صحية عندما تكون بعيدًا عن المنزل من خلال مراجعة القائمة ومعلومات التغذية قبل تقديم طلبك.</p>
Slide 9:	<p>ليس من الضروري أن يكون الأكل الصحي بلا طعم أو مملًا. اصنع أطعمة لذيذة في المنزل من خلال تعلم مهارات الطبخ وإعداد الوجبات.</p> <p>سيسمح لك ذلك بالتحكم في المكونات وكذلك الكميات المستخدمة عند تحضير الوصفات.</p> <p>على سبيل المثال، يمكنك استخدام مكونات صحية لتنكيه الأطعمة والمشروبات، مثل الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة بدلاً من الملح. والفواكه تقدم حلاوة طبيعية.</p>

	<p>جرب نكهات وأطعمة جديدة من جميع أنحاء العالم.</p> <p>ثم استمتع بوجباتك مع الأصدقاء أو العائلة، عندما يكون ذلك ممكنًا. يمكن القيام بذلك بشكل افتراضي.</p>
Slide 10:	<p>يأخذ روتين الأكل الصحي أيضًا في الحسبان الكميات الموصى بها من الأطعمة والمشروبات حتى يتمكن الأفراد من البقاء ضمن حدود السعرات الحرارية.</p> <p>كما ترى في الصورة، تتكون معظم الوجبة من الفواكه والخضروات التي تشغل نصف الطبق. على الجانب الآخر، تشغل الطبق كميات أقل من الأطعمة البروتينية والحبوب. ولإكمال الوجبة، يتم تضمين حصة من منتجات الألبان.</p> <p>سيساعدك هذا النهج في التخطيط لوجبة متوازنة والحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة.</p> <p>لا يحتاج طبقك إلى تضمين جميع الأطعمة الموضحة في هذه الشريحة حتى يتم اعتباره صحيًا. في الواقع، يمكنك حتى استخدام وعاء بدلاً من الطبق عند تناول وجباتك. أو من الممكن أن يحتوي الطبق على خليط من الأطعمة من مجموعات غذائية مختلفة، مثل طبق أو يخنة. في هذه الحالة، لن يتم تقسيم الأطعمة كما تظهر الصورة.</p> <p>الشيء المهم هو اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية من كل مجموعة غذائية وكميات موصى بها بناءً على عمرك وجنسك عند التخطيط لوجباتك ووجباتك الخفيفة. لسوء الحظ، لا يأكل الكثير من الناس في الولايات المتحدة الكميات الموصى بها من كل مجموعة غذائية بشكل منتظم، وخاصة الفاكهة والخضار. تميل حصص الحبوب الكاملة والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان إلى أن تكون أقل مما هو موصى به أيضًا.</p>
Slide 11:	<p>الخبر السار هو أن هناك فرصًا لتحسين عاداتك الغذائية وحتى التغييرات الصغيرة يمكن أن تكون مفيدة وتزيد مع مرور الوقت.</p> <p>لقد ناقشنا فوائد التخطيط للوجبات بناءً على وصفات من ثقافات أخرى، ولكن قد تؤثر مواسم العام أيضًا على اختياراتك الغذائية وتساعدك على "الاحتفال بعالم من النكهات".</p> <p>جرب فاكهة وخضار مختلفة، حسب الموسم أو المتاح في متجر المواد الغذائية أو السوق. يمكن للفواكه والخضار المجمدة والمعلبة أن تفيد أيضًا. ابحث فقط عن تلك التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم والسكريات المضافة.</p> <p>سيوفر اختيار المكونات بناءً على مذاقها ولمسها ولونها بعض التنوع أيضًا. على سبيل المثال، الجرجير، وهو نوع من الخس، يوفر طعمًا خفيفًا كالفلفل ويمكن تقديمه مع التونة والفاصوليا وصلصة الخل. للحصول على سلطة مقرمشة، يمكن تقطيع الخضار مثل الجيكا ما إلى شرائح رفيعة ودمجها مع الخضار والفواكه الأخرى لتقديمها كسلطة، باستخدام صلصة الزبادي.</p> <p>خلال الأشهر الباردة، يمكن صنع حساء منخفض الصوديوم باستخدام مجموعة متنوعة من الخضار والحبوب.</p>

	<p>وتقدم السندويشات أطعمة من أربع مجموعات غذائية من أصل خمس عندما تشمل نوعًا من الخبز، وأغذية بروتينية، وجبنًا، وخضارًا. ابحث عن خيارات صحية، مثل الخبز أو اللفائف المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والجبن قليل الدسم أو الخالي من الدسم.</p>
Slide 12:	<p>يمكنك أيضًا "الاحتفال بعالم من النكهات" من خلال تنوع وجبة الإفطار (أو الوجبة الأولى في اليوم) لتشمل المأكولات المفضلة من جميع أنحاء العالم.</p> <ul style="list-style-type: none"> • أحد الخيارات هو تجربة أنواع أخرى من الحبوب المطبوخة. على سبيل المثال، الكونجي هو عصيدة صينية مصنوعة من الأرز. يمكن تقديمه ساداً أو مع الخضار والغذاء البروتيني، مثل الدجاج المطبوخ أو اللحم أو السمك. تعتبر الأيكة النباتية، وهي طبق هندي آسيوي، نوعًا آخر من الحبوب الساخنة التي يمكن صنعها من السميد أو الأرز مع الزنجبيل والتوابل الأخرى. • إذا كنت تفضل البيض، جرب عجة إسبانية مع البطاطس والخضروات الأخرى، مغطاة برش الجبن أو عجة الأرز المقلي، المعروفة باسم أومريس في اليابان. يمكن أيضًا تحضير البيض باللحم البقري المفروم والفاصوليا وتقديمه في خبز التورتيللا مع الصلصة. • لتناول الإفطار أثناء التنقل، جرب خليط الزبادي قليل الدسم أو اللبن مع الفاكهة الاستوائية، مثل البابايا أو المانجو. أو لساندويتش الإفطار، أريباس، وهي نوع من خبز الذرة يمكن حشوها بالحبوب، والخضار، والأفوكادو، والجبن. • الخيارات لا حدود لها ... <p>(قد يكون لدى المقدم أو الجمهور اقتراحات إضافية.)</p>
Slide 13:	<p>كما ترى، هناك العديد من الطرق "للاحتفال بعالم من النكهات".</p> <p>ونظرًا لأن العديد من المأكولات تقدم أطباقًا تتميز بأطعمة من مجموعات الطعام المختلفة، فيمكن التخطيط للوجبات لتشمل مجموعة متنوعة من المكونات الصحية.</p> <p>يمكن أن يساعدك "إختر وجبتي" أيضًا، لأنه بمثابة تذكير لتضمين المزيج الصحيح من الأطعمة في وجباتك.</p> <p>هذا النهج في تناول الطعام مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتنا على مرور الوقت.</p> <p>لمعرفة أهداف مجموعة الطعام الشخصية الخاصة بك، قم بزيارة موقع الويب الخاص بـ "إختر وجبتي" https://www.myplate.gov/myplate-plan: MyPlate.gov "Get Your MyPlate Plan" و على</p>
Slide 14:	<p>إذا كنت تبحث عن إرشادات غذائية مخصصة، يمكن أن يساعدك/تساعدك اختصاصي/اختصاصية التغذية المسجل/المسجلة في تطوير خطة تناول الطعام لتلبية نمط حياتك وتفضيلاتك واحتياجاتك المتعلقة بالصحة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من طبيبك الإحالة إلى اختصاصي/اختصاصية تغذية مسجل/مسجلة، ثم ابحث عن اختصاصي/اختصاصية تغذية مسجل/مسجلة متخصص/متخصصة في احتياجاتك الفريدة وتلقي/تلقي معلومات التغذية الشخصية لتلبية أهدافك الصحية.
Slide 15:	<p>www.eatright.org للعثور على خبير تغذية في منطقتك، تفضل بزيارة</p>

Slide 16:	<p>تذكر أن روتين الأكل الصحي هو الذي يلي احتياجاتك الفريدة.</p> <p>هناك الكثير من الأطعمة والمأكولات التي يجب مراعاتها عند "الاحتفال بعالم من النكهات". يحتوي هذا العرض التقديمي وحملة شهر التغذية الوطني® فقط عددًا قليلاً من الثقافات وأمثلة على الأطعمة منها.</p> <p>قم بزيارة www.eatright.org للحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية،</p>
Slide 17:	هل هناك أية أسئلة؟
Slide 18:	شكراً!
	<p>مصادر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وزارة الزراعة الأمريكية ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. إرشادات غذائية للأمريكيين، ٢٠٢٠-٢٠٢٥. الطبعة ٩. كانون الأول ٢٠٢٠. متاح في DietaryGuidelines.gov. • الإدارة الأمريكية للطعام والمخدرات- https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/calories-new-nutrition-facts-label. • أكاديمية التغذية والحمية: <ul style="list-style-type: none"> • وضع الأكل الصحي. ٣ نيسان ٢٠٢٠. متاح على https://www.eatrightpro.org/news-center/member-updates/from-our-leaders/healthful-eating-stance-announcement. • دليل رعاية التغذية، الممارسات الغذائية الثقافية. • أوراق نصائح شهر التغذية الوطني®: <ul style="list-style-type: none"> • إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ليشمل الأطعمة من الثقافات الأخرى - المطبخ الهندي الآسيوي • إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ليشمل الأطعمة من الثقافات الأخرى - المطبخ الصيني • إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ليشمل الأطعمة من الثقافات الأخرى - المطبخ الفلبيني • إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ليشمل الأطعمة من الثقافات الأخرى - المطبخ الهندي من أمريكا اللاتينية • إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ليشمل الأطعمة من الثقافات الأخرى - مطبخ الشرق الأوسط • Eatright.org <ul style="list-style-type: none"> • https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/congee-with-bok-choy-and-mushrooms-recipe • https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/try-foods-from-around-the-world-for-breakfast • https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/global-foods-for-a-healthy-plate • https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/ethiopian-food-nutrition-at-your-fingertips • وزارة الزراعة الأمريكية.

	<ul style="list-style-type: none">• :MyPlate https://www.myplate.gov/myplate-kitchen• :MyPlate https://www.myplate.gov/myplate-kitchen مطبخ
--	--