

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## الأكل الصحي ضمن الميزانية

يبدأ الحصول على أكبر قدر من العناصر الغذائية لميزانية طعامك بقليل من التخطيط الإضافي قبل التسوق. ثمة طرق عديدة لتوفير المال على الأطعمة التي تتناولها. إليك فيما يلي بعض النصائح حول تناول الأكل الصحي بما يتناسب مع ميزانيتك.



### أطبخ أكثر، وتناول أقل طعام من الخارج

يمكن أن يكون تناول الطعام في الخارج مكلفاً. يمكن إعداد الكثير من الأطعمة بكلفة أقل (وبطريقة صحية أكثر) في المنزل. يمكن للأطعمة المعبأة، مثل وجبات العشاء المجمدة وخلطات المعكرونة أو الأرز المعبأة أن تشكل كلفة إضافية عند احتساب تكلفة كل حصة. ابحث عن بعض الوصفات البسيطة والصحية التي تستمتع بها عائلتك أترك تناول الطعام في الخارج للمناسبات الخاصة.

### خطط لما ستتناوله

قد يساعد تحديد ما ستتناوله من الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة قبل التسوق على توفير الوقت والمال. راجع الوصفات وحضر قائمة المشتريات تحدد فيها المكونات التي تحتاج إليها، ثم تحقق من الأطعمة المتوفرة لديك ثم أكتب قائمة بالأغراض التي تنقصك وتريد شراءها. عندما تتسوق ومعك قائمة، ستحد من شراء الأغراض غير الموجودة فيها. من أجل إعداد "خطة لعبة البقالة"، قم بزيارة الموقع [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

### حدد مقدار ما تطبخ أو تشتري

يوفر إعداد كمية كبيرة من الطعام، عبر مضاعفة الوصفة، الوقت في المطبخ لاحقاً. يمكن استخدام الكميات الإضافية في وجبات الغداء أو الوجبات في وقت لاحق من الأسبوع، أو يمكن تجميدها كبقايا طعام في حاويات مفردة لاستخدامها في وقت لاحق. إضافة إلى ذلك، غالباً ما يكون شراء المكونات بكميات كبيرة أقل كلفة.

### حدّد مكان التسوق

تحقق في الصحف المحلية وعبر الإنترنت أو في المتجر من وجود تخفيضات وقسائم شرائية، خاصة عندما يتعلق الأمر بمكونات أكثر تكلفة، مثل اللحوم والمأكولات البحرية. وأثناء تواجدك في المتجر، قارن ما بين أسعار مختلف العلامات التجارية وما بين مختلف الأحجام في العلامة التجارية نفسها لمعرفة أي منها هي الأقل كلفة. عادةً يكون سعر الوحدة مدوّناً على الرف مباشرة أسفل المنتج.

## اشترِ الأطعمة في موسمها

عادةً ما يكون الحصول على الفاكهة والخضار الطازجة في موسمها أسهل وأقل تكلفة. تعتبر المنتجات المجمدة والمعلبة أيضًا خيارات جيدة وبأسعار معقولة في أوقات معينة من السنة. ابحث عن الفواكه المعلبة في عصير أو ماء طبيعي ١٠٠% وعن الخضروات المعلبة المكتوب عليها "قليلة الصوديوم" أو "خالية من الملح المضاف".

## راقب أحجام الحصص

قد يؤدي تناول الكثير من الأطعمة والمشروبات، حتى لو منخفضة التكلفة إلى المزيد من الدولارات والسعرات الحرارية. استخدم أطباق وأوعية وأكواب صغيرة الحجم فهي تساعدك على التحكم بالحصص الغذائية. املأ نصف طبقك بالفاكهة والخضار، والنصف الآخر بالحبوب والأطعمة البروتينية مثل اللحوم الخالية من الدهون أو الدواجن أو المأكولات البحرية أو البقول. إنها طريقة سهلة لتناول وجبة متوازنة وفي الوقت عينه التحكم بالحصص وتكلفتها. ولاكتمال الوجبة، أضف كوبًا من الحليب الخالي من الدسم أو قليل الدسم أو كوبًا من اللبن الخالي من الدسم على وجبة التحلية.

## ركّز على الأطعمة المغذية المنخفضة التكلفة

تميل بعض الأطعمة إلى أن تكون أقل تكلفة من غيرها. استفد من المال الذي ستنتفقه على طعامك قدر الإمكان من خلال البحث عن صفات تستخدم فيها المكونات التالية: الفول والبازلاء والعدس؛ البطاطس الحلوة أو العادية؛ البيض؛ زبدة الفول السوداني؛ سمك السلمون المعلب أو التونة أو لحم السلطعون؛ الحبوب مثل الشوفان أو الأرز البني أو الشعير أو الكينوا؛ والفواكه والخضروات المجمدة أو المعلبة.

## أعدّ وجباتك الخفيفة الصحية بنفسك

الراحة تكلف المال. في العادة، الكثير من الوجبات الخفيفة، حتى الصحية منها، تكون أكثر تكلفة عند بيعها بشكل فردي. لذلك، أعدّ وجباتك الخفيفة بنفسك من خلال شراء سطور كبيرة من الزبادي أو الجبن قليل الدسم، وتقسيمها إلى عبوات أصغر حجمًا. وللحصول على وجبة خفيفة ومشكلة من، اخلط المكسرات غير المملحة مع الفاكهة المجففة وبسكويت البرتزل أو الحبوب الكاملة، وخرّنها ضمن حصص صغيرة في حاويات محكمة الإغلاق. وغالبًا ما تكون تكلفة الفشار المنفوخ بالهواء والفاكهة الطازجة الكاملة في موسمها أيضًا أقل مقارنة بالمنتجات المعلبة.

## اصنع حديقة أو قم بزيارة سوق الخضار

قد توفر الحديقة الكثير من التسلية والمتعة خاصة للأطفال. كما أنها أيضًا طريقة معقولة التكلفة لتناول المزيد من الفاكهة والخضار. يمكن أن تبدأ بزراعة النباتات من البذور أو تشتريها بسعر منخفض.

ثمّة طريقة أخرى لزيادة تنوع المنتجات التي تتناولها عائلتك، وهي زيارة سوق الخضار. غالبًا ما تتوفر الفاكهة والخضار المزروعة محليًا بتكلفة أقل من متجر البقالة. تحقق وابحث عن أقرب سوق خضار في منطقتك.

## ارو عطشك بالماء

شرب الماء من الصنبور هو أوفر وسيلة للبقاء رطبًا. إن استبدال الماء العادي بدلاً من المشروبات المحلاة لا يوفر لك المال فحسب، بل قد يساعدك أيضًا على الحدّ من السعرات الحرارية الزائدة التي تتناولها في السكريات المضافة.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتمّ إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قدّم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.