

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## أضف الطابع الشخصي على طبقك ليشمل أطعمة من مطبخ الشرق الأوسط

غالبًا ما تتأثر الأطعمة التي نتربّي على تناولها منذ طفولتها بتاريخ عائلتنا وثقافتها. حيث تتميز العديد من المأكولات بأطباق تحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة من كافة المجموعات الغذائية. تأتي الفاكهة والخضروات والحبوب والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان بمختلف الأحجام والأشكال والألوان. لذا يعتمد الدمج بين الأطعمة والكميات عليك أنت.

### قم بإضفاء الطابع الشخصي على طبقك

من خلال تناول أطعمتك المفضّلة والمنتمية إلى مختلف المجموعات الغذائية. حيث يساعدك تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة في الحصول على كافة العناصر الغذائية اللازمة للتمتع بصحة جيدة.

قد تساعدك هذه النصائح التالية في البدء بذلك:

- **املاً نصف طبقك بالفواكه والخضروات.** كن مبدعاً بتناول الثمار من خلال مجموعة متنوعة عبر التنوع في الألوان والتركيبات.
- **جرب تناول حبوب أخرى.** حاول استبدال الحبوب المنقاة بالحبوب الكاملة في الوصفات.
- **اختر الأطعمة البروتينية الخالية من الدهون.** قم بتنوع خياراتك لتشمل الفول والبازلاء والعدس والبيض. إذا كنت تأكل اللحم، اختر المأكولات البحرية وقطع اللحم والدواجن الخالية من الدهون، والمحضرة بطريقة صحية، مثلاً عن طريق الخبز أو الشوي بدلاً من القلي.
- **أكمل وجبتك بمنتجات الألبان.** أدخل إلى وجباتك خيارات قليلة الدسم أو خالية من الدهون مثل الحليب، أو الزبادي، أو الجبن، أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم.
- **أسلوب الأكل الصحي يمكنه أن يكون فريداً ومميّزاً تماماً مثلك!**



## نصائح لتخطيط الوجبات

ليس من الضروري أن يكون الأكل الصحي معقدًا أو مملًا. فكّر بالأطعمة التي تحبها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية – والأطباق المشكّلة مهمة أيضًا!

فيما يلي نقدّم لك بعض الأمثلة حول كيفية تناول الأطعمة المختلفة كوجبة كاملة لإضفاء طابع شخصي على طبقك. إذا كنت لا تستمتع بالطعام المذكور أدناه، حاول أن تعرف مع أي مجموعة غذائية تتطابق هذه الأطعمة عندما تقوم بتخطيط أطباقك.

### وجبة الفطور

- طبق الكشك مع لحم البقر قليل الدهن المفروم، وخبز عربي من القمح الكامل وشرائح الفجل، مع حبة فاكهة بجانبه.
- طبق فول مدمس مطبوخ مع زعتر وممزوج بقليل من زيت الزيتون، ومدّهون على خبز عربي من القمح الكامل، وضع عليه شرائح طماطم، وزيتون، وخيار، ونعناع.
- مجردة مع الزبادي والخضروات الخالية من النشويات مثل القرنبيط المشوي.
- دجاج مشوي، مع تبوله، وأرز أسمر، ورمان ولبن.
- صدر دجاج مشوي بالفرن مع شرائح البطاطا وعصير الليمون الحامض والثوم وزيت الزيتون.

### وجبة الغداء أو العشاء

- طبق كوسا محشية وبجانبه صحن فتوش وبعض الخضروات المشوية، وبعض اللبن، وحبّة فاكهة.
  - طبق ورق الملفوف المحشي بجانبه قرنبيط محمص، ولبن، وحبّة فاكهة.
  - طبق المسقعة (باندجان مقطّع إلى أنصاف، مشوي مع صلصة الطماطم ومكعبات الطماطم، والبصل، والثوم، والتوابل).
  - طبق الكبة المخبوزة بالصينية، ويقدم إلى جانبها الحمص بالطحينة والخضروات النيئة.
  - سمك مشوي مع الليمون الحامض، السبانخ، وسلطة جبنة الحلو، وخبز من الحبوب الكاملة.
- ### الوجبات الخفيفة
- بابا غنوج مع الخبز
  - الفاكهة المجففة والمكسرات
  - الجبن القريش مع الفاكهة الطازجة
  - التمر مع الطحينة
  - حمص بالطحينة مع الخيار والجزر

### فكّر في احتياجاتك الغذائية عند التخطيط لوجباتك الأساسية ووجباتك الخفيفة!

إذا كانت لديك احتياجات غذائية خاصة، استشر أخصائي تغذية مسجل. يمكن لأخصائي تغذية مسجل إعداد خطة طعام مخصصة ومميّزة لك.

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.