

### Slide 1:

مرحبًا، اسمي \_\_\_\_\_، وأنا \_\_\_\_\_ (اختصاصي تغذية مسجل، فني حمية مسجل، متدرب، إلخ). أنا أيضًا عضو في أكاديمية التغذية وعلم التغذية، وهي أكبر منظمة في العالم لمتخصصي الأغذية والتغذية. يلعب أعضاء الأكاديمية دورًا رئيسيًا في تشكيل الخيارات الغذائية للجمهور، وبالتالي تحسين حالته الغذائية، وفي علاج الأشخاص المصابين بأمراض أو إصابات. يقدم الأعضاء خدمات علاج التغذية الوقائية والطبية في مجموعة متنوعة من الأماكن. بصفتنا خبراء في الغذاء والتغذية في البلاد، يلتزم اختصاصيو التغذية المسجلون بتحسين صحة مرضاهم زبائن ومجتمعاتهم.

### Slide 2:

من كل عام خلال شهر مارس، نحتفل بشهر التغذية الوطني، وهو عبارة عن حملة سنوية للتحقيق الغذائي والمعلومات التي موضوع هذا. يركز على أهمية اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة وتطوير عادات الأكل والنشاط البدني السليمة. ترعاها الأكاديمية العام لشهر التغذية الوطني® هو تخصيص طبقك، والذي يدعم فلسفة أنه لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع للتغذية والصحة ويمكن لأخصائي التغذية المسجل أن يصمم خطة طعام صحية! نحن جميعًا فريدون بأجسام وأهداف وخلفيات وأذواق مختلفة تكون خاصة مثلك.

### Slide 3:

سيركز عرض اليوم على كيفية اختيار الأطعمة المناسبة لك. روتين الأكل الصحي لن يبدو متماثلًا للجميع، ولا بأس بذلك! هناك الكثير من الأطعمة اللذيذة والمغذية لتلبية احتياجاتك الغذائية. في نهاية جلسة اليوم، سيكون كل واحد منكم قادرًا على:

- شرح فوائد نظام الأكل الصحي.
- وصف كيفية تخصيص طبقك في كل وجبة.
- ذكر ثلاث طرق لتحديد خيارات الأطعمة والمشروبات الصحية.

### Slide 4:

روتين الأكل الصحي، والذي يُعرف أيضًا بالنمط الغذائي الصحي، يتضمن مزيجًا من الأطعمة المغذية من جميع المجموعات الغذائية (الفواكه والخضروات والحبوب والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان) بالكميات الموصى بها وفي حدود السعرات هذا النهج في تناول الطعام مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتنا. الحرارة أظهرت الأبحاث أن اتباع نمط غذائي صحي يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات. بمرور الوقت المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان، فضلًا عن زيادة الوزن والسمنة.

المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين، لعام 2020-2025. الإصدار التاسع. ديسمبر 2020. متاح على [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov).

### Slide 5:

يُعد شهر التغذية الوطني® وقتًا رائعًا للتركيز على عادات الأكل الصحية. يشجعنا موضوع هذا العام، "تخصيص طبقك" على التفكير في الأطعمة التي نختار تناولها. تأتي الفواكه والخضروات والحبوب والأغذية البروتينية ومنتجات الألبان بجميع الأحجام والأشكال والألوان. يعتمد مزيج الأطعمة والكميات عليك. يمكن أن تتناسب العديد من الأطعمة مع روتين الأكل الصحي. إضفاء الطابع الشخصي على لوحة الخاص بك للعثور على الأفضل بالنسبة لك! إذا كان لديك احتياجات غذائية خاصة، فاستشر اختصاصي تغذية مسجل. يمكن لاختصاصي التغذية إنشاء خطة طعام مخصصة فريدة لك. للعثور على خبير في منطقتك، تفضل بزيارة [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

#### Slide 6:

مكان رائع للبدء عند تخصيص طبقك هو ملء نصفه بالفواكه والخضروات. هناك العديد من الأنواع والألوان المختلفة المتاحة. يوصى بمجموعة متنوعة، لأن الفواكه والخضروات الملونة المختلفة توفر كميات مختلفة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية. قد تعتمد الفواكه والخضروات التي تختارها على ما هو متاح في المكان الذي تعيش فيه، أو في الموسم، أو ميزانية طعامك، أو بناءً على أنواع الأطعمة التي تحبها أو تعرف كيفية تحضيرها. يمكن أن يساعدك تضمين الفواكه والخضروات في وجباتك ووجباتك الخفيفة في تحقيق أهدافك اليومية. بالنسبة لمعظم الناس، يعني هذا هدفًا هو تناول كوب ونصف إلى كوبين من الفاكهة وكوبين إلى ٣ أكواب من الخضار يوميًا. (الكمية المخصصة للأطفال أقل: كوب إلى كوبين من الفاكهة يوميًا وكوب إلى ٣ أكواب يوميًا من الخضار للأعمار من سنتين إلى ١٨ عامًا). يتم توفير النطاقات، نظرًا لأن المبلغ سيعتمد على احتياجاتك من السرعات الحرارية، ويعتمد ذلك على عوامل، مثل عمرك وجنسك ومستوى نشاطك. لا يحصل العديد من الأمريكيين على ما يكفي من بعض العناصر الغذائية التي توفرها الفواكه والخضروات، وخاصة الألياف الغذائية. سيساعدك تخصيص طبقك ليشمل المزيد من الفواكه والخضروات على زيادة تناولك منهم!

#### Slide 7:

يمكن تناول الفواكه بمفردها أو مع أطعمة أخرى، مثل الزبادي قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو استخدامها كمكونات في العصائر والصلصات والسلطات وغير ذلك. قد يبدو تناول كوب ونصف إلى كوبين من الفاكهة يوميًا كثيرًا، لكن تفاحة صغيرة يمكن اعتبارها كوبًا واحدًا، وبالنسبة للفواكه المجففة لن تحتاج إلا إلى نصف كوب، نظرًا لأنها مجففة وأصغر حجمًا مقارنة بالفواكه الطازجة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن توزيع حصص الفاكهة على مدار اليوم:

- تناول الفاكهة مع وجبة الإفطار.
- استمتع بالفواكه كوجبة خفيفة صحية. يمكن للفواكه الطازجة أن تقدم خيارًا رائعًا للوجبات السريعة عندما تكون في الموسم - ولكن الفواكه المجمدة والمعلبة والمجففة التي لا تحتوي على سكريات مضافة هي أيضًا خيارات مغذية.
- ابحث عن الوصفات التي تحتوي على الفواكه، مثل السلطات أو حتى الأطباق الرئيسية.
- يمكن أن تساعد الفاكهة أيضًا في إرضاء عشاق الحلويات. جرب استبدال الفاكهة بالحلويات الأخرى.

هذه خيارات إضافية يجب وضعها في الاعتبار:

- أضيفي الفاكهة إلى دقيق الشوفان أو ضعي عليها الفطائر والفطائر بدلاً من الشراب.
- قطّع الفاكهة الطازجة إلى شرائح للساندويتش بدلاً من الجيلي - تعتبر زبدة الفول السوداني والموز مزيجًا شائعًا، ولكنه يعمل أيضًا بشكل جيد مع التوت والتفاح.

- ضع طبقًا من الفاكهة والجبن معًا في المرة القادمة التي تستقبل فيها الضيوف، بدلاً من البطاطس المقلية والغمس
- جربي بذور الرمان أو الفواكه المجففة الممزوجة بالأرز أو الحبوب الأخرى كطبق جانبي.

تقدم الوجبات الخفيفة والحلويات فرصًا أخرى لإضافة حصة من الفاكهة، مثل:

- كوب من التوت مع الكريمة المخفوقة
- حلوى فواكه مجمدة مصنوعة من عصير فواكه ١٠٠٪
- كوب من عصير التفاح غير المحلى أو الفاكهة المعلبة في عصير فواكه ١٠٠٪
- أو مزيج من الفاكهة والزبادي قليل الدسم، مثل التفاح المخبوز مع الزبادي اليوناني

(المصدر : <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>)

#### Slide 8:

هل لديك خضروات مفضلة؟ ربما هناك خضروات كنت ترغب في تجربتها. سنناقش مجموعة الخضار الغذائية بعد ذلك ولكنك لم تفعل ذلك بعد؟ هذا وقت رائع للإبداع في المطبخ - جرب أنواعًا جديدة أو جرب خضرواتك المفضلة المحضرة بطرق جديدة!

إذا كانت هناك خضروات معينة لا تهتم بها، فلا بأس - لا تدعها تمنعك من تجربة غير اصناف! - فهناك العديد من الأصناف الأخرى في انتظارك لتجربتها. وكذلك طرق مختلفة لتحضيرهم!

العديد من الخضروات تقدم وجبات خفيفة رائعة وطعم جيد يؤكل نياً. سيحتاج الآخرون إلى الطهي وسيحتاجون إلى مزيد من الوقت للتحضير. في كلتا الحالتين، يمكن الاستمتاع بالخضروات في أي وقت من اليوم وبطرق عديدة!

حاول تضمين مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة المختلفة عند التخطيط لوجبات الأسبوع. ومثلما هو الحال مع الفواكه - الطازجة والمجمدة والمعلبة كلها خيارات جيدة. عند اختيار الخضروات المجمدة أو المعلبة، تأكد من مراجعة ملصق حقائق التغذية. قد تحتوي بعض المنتجات على ملح مضاف أو حتى صلصات، لذا ابحث عن كميات أقل من الصوديوم والدهون المشبعة والدهون المتحولة والسكريات المضافة.

هذه بعض الطرق لتضمين المزيد من الخضروات في يومك:

- في وجبة الإفطار، تعد الخضروات إضافة شائعة للبيض أو يمكن إضافتها إلى حبوب الإفطار الساخنة، مثل الفريك.
- يمكن استخدام الخضار النيئة في صنع السلطة، أو غمسها في الصلصة أو الحمص كوجبة خفيفة.
- إملء السندويشات، سندويشات التاكو، واللحاف بالألوان والنكهة والمغذيات عن طريق إضافة الخضار النيئة أو المطبوخة، مثل شرائح الخيار والطماطم أو البصل المقلية والفلفل.
- قدمي الخضار المشوية بجانب الأطعمة البروتينية المطبوخة، مثل السمك أو الدجاج أو اللحم البقري.
- تعد الخضروات أيضًا إضافة رائعة للشوربات والبطاطس المقلية واليخنات والكاري.
- استهدف تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من الخضار يوميًا، إذا كنت بالغًا! ويوصى بتناول كوب إلى ٣ أكواب يوميًا للأطفال من سنتين إلى ١٨ عامًا.

(المصدر : <https://myplate.gov/eat-healthy/vegetables>)

#### Slide 9:

مجموعة الطعام التالية التي سنناقشها تتكون من الحبوب. تشمل الحبوب المكررة، مثل الأرز الأبيض وأنواع عديدة من الخبز والحبوب والمعكرونة، والحبوب الكاملة التي لها فوائد صحية إضافية. جرب أنواعًا مختلفة من الحبوب عن طريق استبدال الحبوب الكاملة بالحبوب المكررة في الوصفات.

تتضمن بعض أمثلة الحبوب الكاملة:

- الأرز البني والأحمر والأسود والأرجواني والبري.
- الشوفان والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والحنطة السوداء

## • دقيق الذرة والفسار.

وهذه هي الحبوب الكاملة الأخرى التي قد تكون على دراية بها أو لا تعرفها، مثل:

- دخن، كينوا، قطيفة، برغل، فارو، تف

توفر الحبوب الكاملة الألياف الغذائية، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، تمامًا مثل الفواكه والخضروات.

كمية الحبوب الموصى بها يوميًا للبالغين تتراوح من ٥ إلى ٨ أونصات. ويجب أن يكون ما لا يقل عن نصف (٣ إلى ٤ أونصات مكافئة يوميًا) من مصادر الحبوب الكاملة. (نطاق الحبوب للأطفال أصغر وسيعتمد على العمر: ١ إلى ٤ أونصات مكافئة في اليوم).

هذه بعض الطرق السهلة لتضمين الحبوب الكاملة طوال اليوم:

- اختر خبز الحبوب الكاملة للسندويشات والخبز المحمص
- استخدم دقيق القمح الكامل في المخبوزات أو عند صنع الفطائر
- استبدل المعكرونة بنودلز الحبوب الكاملة
- استخدم الأرز الأسمر في أطباق القلي السريع أو مع الكاري.

إذا كنت ترغب في تجربة حبوب كاملة قد تكون غير مألوفة لك، ففكر في الأطعمة المختلفة من المناطق والثقافات الأخرى.

- البرغل مكون تقليدي في التتبولة - سلطة مصنوعة من البقدونس والليمون والطماطم

- يمكن طهي الدخن كحبوب إفطار ساخنة أو استخدامه في اليخنة اللذيذة.

- التف هو في الواقع نوع من الدخن يمكن طحنه واستخدامه كدقيق للخبز، كما هو الحال في إينجيرا - خبز أثيوبي مسطح.

(المصدر: <https://myplate.gov/eat-healthy/grains> and <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>)

## Slide 10:

تشمل المجموعة الغذائية التالية للحوم والدجاج والأسماك والفاصوليا والبازلان والعدس والمكسرات والبذور، والتي تعتبر جميعها "أطعمة بروتينية".

نوع البروتين عن طريق اختيار مصادر قليلة الدهون أو قليلة الدسم محضرة بطريقة صحية، مثل الشوي أو الخبز، بدلاً من القلي.

• تعتبر البروتينات النباتية مثل الفاصوليا والبازلان والعدس والمكسرات والبذور فريدة من نوعها عن الأطعمة البروتينية الأخرى لأنها توفر أيضًا الألياف الغذائية.

• قم بتضمين الأسماك أو المحار، المعروفين أيضًا باسم "المأكولات البحرية" مرتين في الأسبوع بدلاً من الأطعمة البروتينية الأخرى للمساعدة في زيادة تناولك لأحماض أوميغا-٣ الدهنية. قد تساعد هذه الأنواع من الدهون في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. اختر مجموعة متنوعة من الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق، مثل السلمون والرنجة. (لمزيد من النصائح حول تناول الأسماك للنساء الحوامل أو اللاتي قد يصبحن حوامل والأمهات المرضعات والأطفال الصغار، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية على:

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>.

• ابحث عن قطع اللحم الخالية من الدهون مثل شرائح اللحم المشوية والدجاج منزوع الجلد.

• البيض خيار آخر. يمكن تحضيره بعدة طرق. بالإضافة إلى ذلك، يوفر البيض عناصر غذائية مهمة، مثل فيتامين د والكالسيوم.

تمامًا كما هو الحال مع مجموعات الطعام الأخرى - هناك العديد من الأطعمة البروتينية المختلفة وطرق مختلفة للاستمتاع بها. قم بتضمين مجموعة متنوعة لمساعدتك على تلبية احتياجاتك الغذائية. ستختلف أيضًا كمية الأطعمة البروتينية المطلوبة يوميًا،

ولكن ما يعادل ٥ إلى ٦ أونصات هو النطاق لمعظم البالغين. (أوقيتان و ٤ أوقية معادلة هو الهدف للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢-٣ سنوات و ٤-٨ سنوات، على التوالي).

(المصدر: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods>)

#### Slide 11:

ولإتمام وجبتك، قم بتضمين مصدر من منتجات الألبان، وهي المجموعة الغذائية النهائية. هل لديك طعام أو مشروبات ألبان مفضلة؟

منتجات الألبان - مثل الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم واللبني والبروتين والكالسيوم ومجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأخرى. حليب الصويا المدعم بالكالسيوم هو أيضًا جزء من مجموعة الألبان للأشخاص الذين لا يستطيعون شرب الحليب أو يختارون عدم شربه. تعد العديد من منتجات الألبان أيضًا مصادر جيدة لفيتامين د، والتي يمكنك الآن مراجعتها على ملصق حقائق التغذية الجديد.

تم ربط تناول منتجات الألبان بتحسين صحة العظام، خاصة للأطفال والمراهقين. ٣ أكواب مكافئة يوميًا هي الكميات الموصى بها لمعظم الناس. (كوبين إلى كوبين ونصف هو النطاق المخصص للأطفال من سنتين إلى ٨ سنوات.)

لتلبية احتياجاتك لهذه المجموعة الغذائية، حاول تضمين منتجات الألبان في الوجبات أو كوجبة خفيفة أو كحلى. إذا كنت لا تستمتع بشرب الحليب بمفردك، فإن الطرق الأخرى لتضمين هذه المجموعة الغذائية تشمل:

- استخدام اللبن قليل الدسم لوضعه فوق الفاكهة
- صنع شوربة الشوفان أو الكريمة مع الحليب قليل الدسم أو خالي الدسم
- إضافة الحليب أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم إلى مشروبات القهوة أو العصائر
- خلط الجبن في أطباق المعكرونة، رشها على السلطات أو إضافة شرائح إلى السندويشات
- استخدام الزبادي العادي أو اليوناني لعمل التغميس أو بدلاً من القشدة الحامضة.

إذا لم تستطع شرب الحليب أو اخترت عدم شربه، فهناك حليب متاح خالٍ من اللاكتوز وحليب الصويا أو الزبادي المدعم بالكالسيوم المصنوع من حليب الصويا المدعم بالكالسيوم والذي يوفر مغذيات مماثلة للحليب العادي. تأكد من مقارنة ملصقات حقائق التغذية عند التسوق لشراء هذه الأطعمة والمشروبات.

(المصدر: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>)

#### Slide 12:

ركزنا في الغالب على الأطعمة والمشروبات الموصى بها من أجل الحصول على العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة. من المهم أيضًا الحد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة. يمكنك اتخاذ خيارات صحية من خلال مراجعة ملصق حقائق التغذية. عند الطلب، يمكنك مراجعة معلومات التغذية، إذا كانت متوفرة قبل تحديد اختيارك.

بهذه الطريقة يمكنك التحكم في المكونات والمقادير. أو تعلم كيفية إعداد نسخ صحية من الأطعمة المفضلة لديك في المنزل.

المصدر : U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services : Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.DietaryGuidelines.gov).

المصدر: وزارة الزراعة الأمريكية ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. إرشادات غذائية للأمريكيين، 2020-2025. الطبعة. ديسمبر 2020. متاح في

[DietaryGuidelines.gov](https://www.DietaryGuidelines.gov).

#### Slide 13:

لمساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية صحية، يمكنك البدء بسيطاً باستخدام MyPlate. يعمل MyPlate كتذكير لتضمين المزيغ الصحيح من الأطعمة عند تناول الطعام. سيساعدك اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية على تلبية احتياجاتك الغذائية. وتذكر أن روتين الأكل الصحي الذي يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية من جميع المجموعات الغذائية وبالكميات الموصى بها يُشجع للمساعدة في تقليل مخاطر الأمراض المزمنة المرتبطة بالنظام الغذائي.

لمعرفة أهداف مجموعة الطعام الشخصية الخاصة بك، قم بزيارة موقع MyPlate الإلكتروني على

MyPlate.gov

"وإحصل على برنامج MyPlate: <https://www.myplate.gov/myplate-plan>"

#### Slide 14:

إذا كنت تبحث عن مزيد من المساعدة في تخصيص طبقك، يمكن أن يساعدك اختصاصي التغذية في تطوير خطة طعام تناسبك، بغض النظر عن أهدافك الغذائية. يقدم أخصائيو التغذية المسجلين مشورة غذائية شخصية سليمة وسهلة المتابعة لتلبية نمط حياتك وتفضيلاتك واحتياجاتك المتعلقة بالصحة.

- أخصائيو التغذية المسجلون هم خبراء الغذاء والتغذية الذين يمكنهم ترجمة علم التغذية إلى حلول عملية لحياة صحية.
  - أخصائيو التغذية المسجلين لديهم شهادات في التغذية، وعلم التغذية، والصحة العامة أو أي مجال ذي صلة من كليات وجامعات مرموقة ومعتمدة، وأكملوا فترة تدريب، واجتازوا امتحاناً وحافظوا على التعليم المستمر.
  - خبراء التغذية المسجلين يستخدمون خبراتهم الغذائية لمساعدة الأفراد على إجراء تغييرات شخصية وإيجابية في نمط حياتهم.
  - أخصائيو التغذية المسجلين يعملون في جميع أنحاء المجتمع في المستشفيات والمدارس وعيادات الصحة العامة ودور رعاية المسنين ومراكز اللياقة البدنية وإدارة الأغذية وصناعة الأغذية والجامعات والبحث في الممارسات الخاصة والمزيد.
  - اختصاصيو التغذية المسجلون هم من دعاة النهوض بالحالة الغذائية للأمريكيين والأشخاص حول العالم.
- للعثور على خبير في منطقتك، تفضل بزيارة [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

#### Slide 15

في شهر التغذية الوطني هذا وعلى مدار العام، تذكر أن روتين الأكل الصحي هو الذي يلبي احتياجاتك الفريدة. اختر الأطعمة والمشروبات المناسبة لك أثناء إضفاء الطابع الشخصي على طبقك ومراعاة احتياجاتك الغذائية عند التخطيط لوجباتك ووجباتك الخفيفة!

للإحالة إلى اختصاصي تغذية مسجل وللمزيد من المعلومات الغذائية والتغذية، قم بزيارة

[www.eatright.org](http://www.eatright.org).

هل هناك أية أسئلة؟