



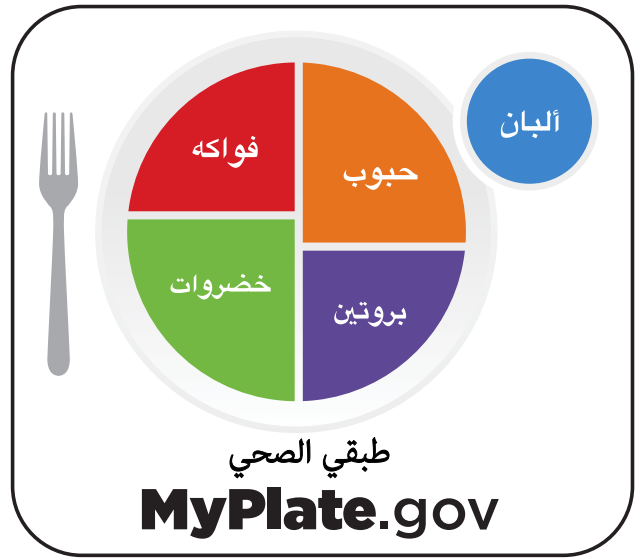
منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

الأكل الصحي مع طبق الأكل الصحي MyPlate

يمكنك اتباع نظام الأكل الصحي الخاص بك باستخدام هذه التوصيات من المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين 2020-2025

ما عليك سوى البدء بتغييرات صغيرة لاتخاذ خيارات صحية يمكنك الإستمتاع بها.



املا نصف طبقك بالفواكه والخضروات: ركّز على الفواكه الكاملة.



- اختر الفواكه الكاملة أو المقطعة أو المهروسة – سواء كانت طازجة أو مجمدة أو مجففة أو معلبة في عصير طبيعي 100%
- استمتع بالفاكهة مع الوجبات الأساسية أو الوجبات الخفيفة أو وجبات التحلية.

اجعل نصف الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة



- ابحث عن الحبوب الكاملة المدرجة في بداية قائمة المكونات – جرّب دقيق الشوفان، أو الفشار، أو التيف، أو الكينوا، أو الدخن، أو البرغل، أو الأرز الأسمر، أو الخبز والبسكويت والمعكرونة المصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة.
- حدّ من تناول وجبات التحلية والوجبات الخفيفة المصنوعة من الحبوب مثل الكعكات والكوكيز والمعجنات.

املا نصف طبقك بالفواكه والخضروات: نوع الخضروات



- حاول إضافة الخضروات أو السلطات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة إلى أطباقك الأساسية أو الجانبية.
- اختر مجموعة من الخضروات المتنوعة الألوان والمحضرة بطرق صحية: مطهّوة على البخار، أو المقلاة، أو المشوية، أو حتى النيئة.

انتقل إلى تناول اللبن أو اللبن قليل الدسم أو الخالي من الدسم.



غير عاداتك في تناول الأطعمة البروتينية



- اختر الحليب أو الزبادي الخالي من الدسم، وحليب الصويا المدعم بالكالسيوم للحدّ من تناولك الدهون المشبعة.
- استبدل القشدة الحامضة والقشدة والجبن العادي بالزبادي والحليب والجبن قليل الدسم أو خالي من الدسم.

- شكّل في الأطعمة البروتينية لكي تشمل المأكولات البحرية، والفاصولياء، والبازلأء، والعدس، والمكسرات والبذور غير المملحة، والبيض، واللحوم الخالية من الدهون، والدواجن.
- تناول الوجبات الخالية من اللحوم المصنوعة من البقول والتي تحتوي على الأسماك أو المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع.

Start simple
with MyPlate

غير عاداتك في تناول الأطعمة البروتينية



ستجد المزيد من النصائح الغذائية الصحية على المواقع التالية:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.myplate.gov

- استخدم ملصق المعلومات الغذائية وقائمة المكونات من أجل الحدّ من تناول المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة.
- اختر الزيوت النباتية بدلاً من الزبدة، والصلصات المصنوعة من الزيوت بدلاً من الصلصات المصنوعة من الزبدة أو القشدة أو الجبنة.
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة بالسكر.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتمّ إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: 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.

المصادر: Myplate.gov

من تأليف أخصائيي التغذية المسجلين العاملين في أكاديمية التغذية وعلم التغذية
أكاديمية التغذية وعلم التغذية © ٢٠٢٠. يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأهداف تعليمية، ولكن لا يُسمح بإعادة إنتاجها لأغراض البيع.