



# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## نصائح ذكية لوجبات ناجحة

يمكن أن يكون تحضير الطعام في المنزل طريقة رائعة لتوفير المال والتعبير عن الإبداع والبقاء على المسار الصحيح مع الأكل الصحي. ومع ذلك، يمكن أن يمثل الطهي أيضاً تحدياً كبيراً لكثير من الناس. مع بعد النصائح والأدوات، يصبح الطهي في المنزل أسهل قليلاً للجميع.

## احتفظ بمخزن مجهز جيداً

إذا لم يكن لديك وقت للتخطيط للوجبات في بعض الأيام أو كان لديك ضيوف غير متوقعين، يمكن لمخزن المؤن المجهز جيداً أن يخفف بعض الضغط عندما يحين وقت إعداد وجبة. احتفظ بما يلي في متناول اليد للحصول على أطباق سريعة وسهلة.

## المنتجات المعبأة المشهورة

- الفاصوليا المجففة أو المعلبة والبازلاء والعدس (مثل الفاصوليا السوداء، الحمص، الفاصوليا البيضاء، البازلاء والعدس الأخضر أو الأصفر أو المنقسم).
- الخضروات المعلبة بدون ملح مضاف (مثل مكعبات الطماطم والبازلاء والفاصوليا الخضراء والذرة).
- الحبوب الكاملة (مثل الأرز البني والكينوا والشوفان والدخن والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة).
- الأسماك والدجاج بالأكياس أو المعلبة.
- زيت الزيتون والكانولا أو الزيوت النباتية الأخرى.
- أعشاب وتوابل مجففة.

## أطعمة مجمدة

- الخضار (مثل البروكلي والقرنبيط والجزر والسبانخ).
- الفاكهة (مثل التوت والكرز والموز).
- عجينة بيتزا المصنوعة من القمح الكامل.
- دواجن مجمدة أو مأكولات بحرية.



## استثمر في الأدوات الملائمة

بينما قد تكون قادراً على الإرتجال، فإن أدوات المطبخ التالية تجعل العمل في المطبخ أسهل.

- صواني الخبز والمقالي
- قدر المرق وأواني الصلصة والمقالي
- الملاقط والملاعق
- ملاعق مشقوقة للخلط
- قفازات الفرن والمناشف
- المصافي
- سلطانيات بأحجام مختلفة
- سكاكين الشيف ومقشرات الخضار
- ألواح تقطيع منفصلة للأطعمة النيئة والمطبوخة أكواب وملاعق قياس

## لا تضع نفسك تحت ضغط

لست بحاجة إلى أن تكون طاهياً ماهراً لتحضّر طعاماً شهياً ومغذياً.

يمكنك تحضير وجبات صحية ولذيذة بدون وصفة. فمثلاً:

- سمك مشوي مع خضار وأرز
- سندويش سمك التونة المقلب مع شرائح حامض وخضار.
- بيض مخفوق بالجبن وصلصة وخبز محمص من الحبوب الكاملة.

إذا لم يكن لديك مكنون، فحاول استبداله بشيء مشابه:

- تصنع برجر الفاصوليا السوداء ولكن الفاصوليا لا تكفي؟  
جربهم مع الفاصوليا المرقطة بدلا من ذلك.
- هل تجهز المعكرونة ولكن نسيت الصلصة؟  
اخلط الطماطم المعلبة مع القليل من زيت الزيتون وتبلها بالأعشاب لإضفاء نكهة إضافية.
- إذا كنت تفتقد الكريمة الحامضة، فيمكنك استخدام زبادي يوناني مكانها للإضافة إلى البطاطا والمخبوزات
- يمكن أن يحل القرنبيط محل البروكلي في الطواجن والحساء.

## امزج وطابق

تنزاج هذه المجموعات السهلة جيّداً وتحتوي على العديد من العناصر التي قد تكون متوفرة لديك بالفعل:

- باستا الحبوب الكاملة مع الفاصوليا والطماطم المعلبة متبلّة بالريحان وتقدم مع مزيج من الخضار المجمدة في الميكروويف على الجانب.
- كينوا مع فاصولياء سوداء، فلفل، ذرة، زيت زيتون وعصير ليمون.
- سلطة مع خس، بيض مسلوق، تونة، طماطم، زيتون مع القليل من زيت الزيتون والخل.
- حساء الدجاج المشوي أو المخبوز، مرق قليل الصوديوم، خضار وأرز بني.

اعثر على المزيد من النصائح حول الأكل الصحي على:

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

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

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

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

**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.

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

