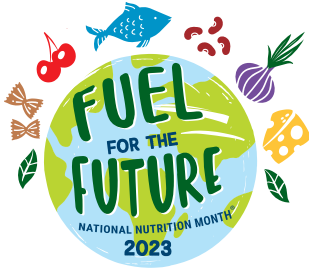




# حقيقة أو خرافة

## ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

1. يحصل معظم الأمريكيين على ما يكفي من الألياف الغذائية. **حقيقة أو خرافة**
2. يمكن أن تكون الخضروات والفواكه المجمدة مغذية مثل المنتجات الطازجة. **حقيقة أو خرافة**
3. يعتبر خبز القمح من الحبوب الكاملة. **حقيقة أو خرافة**
4. توفر الأسماك والمأكولات البحرية عناصر غذائية مهمة. **حقيقة أو خرافة**
5. المكسرات والبذور هي من مصادر البروتين النباتي. **حقيقة أو خرافة**
6. يُوصى بتناول ثلاثة أكواب يوميًا من مجموعة منتجات الألبان الغذائية للأطفال الأكبر سنًا والبالغين. **حقيقة أو خرافة**
7. التمرينات الرياضية هي فقط ما يُفيد لتحقيق أهداف النشاط البدني. **حقيقة أو خرافة**
8. لا يُنصح بتناول وجبات خفيفة بين الوجبات. **حقيقة أو خرافة**
9. توفر الفواكه والخضروات الفيتامينات والمعادن التي تدعم جهاز المناعة لدينا. **حقيقة أو خرافة**
10. تعتبر الزيوت النباتية أكثر صحة من الدهون الصلبة. **حقيقة أو خرافة**



## الحلول

- ١.** يحصل معظم الأمريكيين على ما يكفي من الألياف الغذائية. والخضروات والحبوب الكاملة التي توفر الألياف الغذائية.
- ٢.** يمكن أن تكون الخضروات والفواكه المجمدة مغذية مثل المنتجات الطازجة. يتم تجميد العديد من الفواكه والخضروات مباشرة بعد قطعها، مما يجعلها مغذية مثل المنتجات الطازجة. مشبعة.
- ٣.** يعتبر خبز القمح من الحبوب الكاملة. ما لم تنص قائمة المكونات على «القمح الكامل» أو «الحبوب الكاملة» كمكون أول (أو المكون الثاني بعد الماء)، فهي عبارة عن حبوب مكرونة وليست منتجاً من الحبوب الكاملة.
- ٤.** توفر الأسماك والمأكولات البحرية العديد من العناصر الغذائية المهمة، بما في ذلك البروتين والحديد والزنك وأحماض أوميغا ٣ الدهنية.
- ٥.** المكسرات والبذور هي من مصادر البروتين النباتي. المكسرات والبذور والزبدة المصنوعة منها هي جزء من مجموعة الأطعمة البروتينية.
- ٦.** يُوصى بتناول ثلاثة أكواب يومياً من مجموعة منتجات الألبان الغذائية للأطفال الأكبر سناً وبالبالغين. التوصية العامة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين تسعة أعوام فما فوق وبالبالغين هي تناول ثلاثة أكواب من منتجات الألبان يومياً. ويمكن أن يشمل ذلك الحليب قليل الدسم، أو خالي الدسم أو الزبادي أو الجبن أو القريش أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم أو زبادي الصويا.
- ٧.** التمرينات الرياضية هي فقط ما يُفيد لتحقيق أهداف النشاط البدني. تعتبر جميع أنواع الأنشطة مفيدة وتحسب ضمن النشاط البدني. ويتم تشجيع الأمريكيين على التحرك أكثر خلال النهار والسعي لقضاء ٣٠ دقيقة على الأقل في النشاط البدني في معظم أيام الأسبوع. ويوصى بستين دقيقة أو أكثر يومياً للأطفال في سن المدرسة.
- ٨.** لا يُنصح بتناول وجبات خفيفة بين الوجبات. يمكن أن يساعد تناول وجبات خفيفة من الأطعمة الصحية في إدارة الجوع بين الوجبات. والمفتاح هو التخطيط لما ستأكله مسبقاً بدلاً من الانتظار حتى تشعر بالجوع لاختيار وجبة خفيفة.
- ٩.** توفر الفواكه والخضروات الفيتامينات والمعادن التي تدعم جهاز المناعة لدينا. تحتوي الفواكه والخضروات على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن التي تدعم الصحة المناعية، بما في ذلك فيتامينات A و C.
- ١٠.** تعتبر الزيوت النباتية أكثر صحة من الدهون الصلبة. من المكسرات والبذور، تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة، وهي أكثر صحة من مصادر الدهون المشبعة.