

Slide	Arabic Translation
1.	<p>مرحبًا، اسمي _____، وأنا _____ (اختصاصي/اختصاصية تغذية مسجل/مسجلة، فني حمية مسجل/مسجلة، متدرب/متدربة، إلخ)</p> <p>أنا أيضًا عضو في أكاديمية التغذية وعلم التغذية، وهي أكبر منظمة في العالم لمتخصصي التغذية.</p> <p>يلعب أعضاء الأكاديمية دورًا رئيسيًا في تشكيل الخيارات الغذائية للجمهور، وبالتالي تحسين حالته الغذائية، وملتزمون بتحسين صحة الأمة.</p> <p>بصفتهم خبراء في الغذاء والتغذية، فإن اختصاصيي التغذية المسجلين يعملون في أدوار لها تأثير إيجابي على صحة مرضاهم وعملائهم ومجتمعاتهم. يقدم أخصائيو التغذية المسجلين خدمات علاج التغذية الوقائية والطبية في مجموعة متنوعة من الإعدادات، وهم مصدر موثوق به حول أنواع الأطعمة التي يجب تناولها.</p> <p>إذا كنت ترغب/ترغبين في تحسين عاداتك الغذائية الحالية وستستفيد/ستستفيدين من إرشادات التغذية الشخصية، يمكن أن يساعدك/تساعدك اختصاصي/اختصاصية التغذية المسجل/المسجلة في تطوير خطة غذائية صحية فريدة مثلك.</p>
2.	<p>بدأ شهر التغذية الوطني® في عام ١٩٧٣ كأسبوع التغذية الوطني، وأصبح احتفالًا لمدة شهر في عام ١٩٨٠ استجابةً للاهتمام المتزايد بالتغذية.</p> <p>سيكون عام ٢٠٢٣ الذكرى الخمسين لتأسيسه، وموضوع شهر التغذية الوطني® لهذا العام هو زاد للمستقبل.</p>
3.	<p>في نهاية عرض اليوم، ستكون قادرًا على:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ذكر ستة أنواع من العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة. • وصف ما يجعل الطعام كثيفًا بالمغذيات. • شرح طريقتين "للتزويد للمستقبل" بميزانية محدودة.
4.	<p>هناك ستة أنواع من العناصر الغذائية.</p> <p>هل أحد ما يعرف ما هي؟</p> <p>(إتاحة الوقت للأفراد للرد)</p> <p>الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والماء. تُعرف بعض الأطعمة بكونها مصدرًا جيدًا لمغذٍ معين، ولكن غالبًا ما تشتمل الأطعمة التي نتناولها على مزيج من العناصر الغذائية.</p> <p>على سبيل المثال، تعتبر الفاكهة، مثل البرتقال، مصدرًا رائعًا لفيتامين سي، ولكنها أيضًا نوع من الكربوهيدرات وتوفر الماء، إلى جانب الفيتامينات الأخرى، بما في ذلك الفولات.</p> <p>يعد اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية وداخل كل مجموعة غذائية أمرًا مهمًا، حيث لا يوجد طعام أو مجموعة غذائية واحدة توفر جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها لصحة جيدة.</p>
5.	<p>من يستطيع أن يخبرني ما هي المجموعات الغذائية الخمس؟</p> <p>(إتاحة الوقت للأفراد للرد)</p>

	<p>مجموعات الطعام الخمس، كما هو موضح في هذه الشريحة، هي: الألبان والحبوب، والأغذية البروتينية، والخضروات، والفواكه.</p> <p>على الرغم من أننا نميل إلى اختيار الأطعمة والمشروبات بناءً على عوامل مثل مذاقها وتكلفتها وملاءمتها، إلا أن هناك مزايا للتركيز على نماذج كثيفة التغذية.</p>
6.	<p>وفقاً للإرشادات الغذائية للأمريكيين ٢٠٢٠-٢٠٢٥، "توفر الأطعمة والمشروبات الغنية بالمغذيات، الفيتامينات والمعادن ومكونات أخرى تعزز الصحة وتحتوي على القليل من السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم. الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والمأكولات البحرية والبيض والفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور غير المملحة ومنتجات الألبان الخالية من الدهون وقليلة الدسم واللحوم والدواجن الخالية من الدهون - عند تحضيرها بدون سكريات مضافة أو القليل منها، والدهون المشبعة، والصوديوم - أطعمة غنية بالعناصر الغذائية".</p> <p>يشمل نظام الأكل الصحي مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية وبالكميات الموصى بها من كل مجموعة غذائية.</p> <p>بغض النظر عن عمرك أو مستوى نشاطك، فإن اتخاذ خيارات صحية للطعام والشراب سيزود جسمك بالطاقة الآن وزاداً للمستقبل.</p>
7.	<p>هذه بعض المقولات التي تقول إنه يمكننا التزويد للمستقبل:</p>
8.	<p>تشمل طرق تناول الطعام مع مراعاة البيئة ما يلي:</p> <p>التمتع بالمزيد من الأطعمة التي تأتي من النباتات، مثل الفواكه والخضروات، والحبوب، والمكسرات، والبذور. شراء الأطعمة ذات الحد الأدنى من التعبئة والتغليف، مثل شراء المواد بالجملة.</p> <p>شراء الأطعمة الموسمية والتسوق محلياً عندما يكون ذلك ممكناً. أحد الأمثلة على ذلك هو شراء المنتجات من سوق المزارعين.</p> <p>يمكنك أيضاً التفكير في زراعة الطعام في المنزل عن طريق إنشاء حديقة في حاوية أو فناء خلفي.</p>
9.	<p>هناك طريقة أخرى للحصول على زاد للمستقبل وهي زيارة اختصاصي تغذية مسجل، أو RDN باختصار.</p> <p>RDNS هم خبراء التغذية ويمكنهم تقديم نصائح غذائية شخصية سهلة المتابعة.</p> <p>اطلب من طبيبك الإحالة إلى RDN، ثم ابحث عن RDN المتخصص في احتياجاتك</p> <p>مفرداً لها رؤية RDN، يمكنك معرفة كيف يمكن أن تتغير احتياجات المغذيات مع تقدم العمر وتلقي معلومات التغذية الشخصية لتلبية أهدافك الصحية.</p>
10.	<p>يمكن أن تساعدك RDN أيضاً على البقاء مغذياً وموفرأً للمال أثناء التزود للمستقبل.</p> <p>يعد التخطيط لوجباتك ووجباتك الخفيفة نقطة انطلاق رائعة. إنها ليست مجرد عادة تساعدك على تناول الطعام بشكل صحي، ولكن يمكنها أيضاً توفير المال وتقليل إهدار الطعام.</p> <p>ابدأ برؤية الأطعمة التي لديك في المنزل، ثم استخدم قائمة البقالة لتسوق المبيعات عند شراء الأطعمة التي تحتاجها.</p>

	<p>يمكنك أيضًا التعرف على الموارد في مجتمعك، مثل SNAP و WIC وبنوك الطعام المحلية.</p> <p>تقدم هذه الأنواع من البرامج المساعدة الغذائية للأفراد المؤهلين.</p>
11.	<p>على سبيل المثال، يقدم برنامج المساعدة الغذائية التكميلية، المعروف أيضًا باسم SNAP، المساعدة للأفراد المؤهلين، حتى يمكن شراء الأطعمة المغذية، بما في ذلك الفواكه والخضروات والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان والخبز والحبوب.</p> <p>برنامج WIC هو نوع آخر من البرامج التي تقدم الأطعمة التكميلية والتتقيف الغذائي للنساء المؤهلات، الحوامل والمرضعات وأطفالهن حتى سن الخامسة. يرجى أن تضع في اعتبارك أن هذين مثلين فقط على برامج التغذية الفيدرالية التي يتم تقديمها من خلال خدمة الغذاء والتغذية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية ووصفًا موجزًا لكل منها.</p> <p>تتوفر مزيد من المعلومات على موقع الإلكتروني لوزارة الزراعة الأمريكية: https://www.fns.usda.gov/programs</p>
12.	<p>مورد آخر متاح من خلال وزارة الزراعة الأمريكية هو "التسوق البسيط باستخدام MyPlate"</p> <p>وفقًا لموقع MyPlate.gov، فإن "التسوق البسيط باستخدام MyPlate هو أداة لمساعدة الأمريكيين على توفير المال أثناء التسوق لاختيار الأطعمة الصحية. يمكن للمستهلكين استخدام هذه الأداة للعثور بسرعة على صفقات في منطقتهم المحلية واكتشاف طرق جديدة لإعداد أطعمة مناسبة للميزانية".</p> <p>المصدر: https://www.myplate.gov/resources/graphics/promotional-images</p>
13.	<p>كما هو موضح في هذه الشريحة، MyPlate ناقشنا في وقت سابق المجموعات الغذائية الخمس. يعتبر "الرمز الرسمي للمجموعات الغذائية الخمس"، وهو بمثابة تذكير لتضمين المزيج الصحيح من الأطعمة مع وجباتك.</p>
14.	<p>سيضمن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية حصولك على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.</p> <p>يمكن أن يكون تضمين الأطعمة والتقاليد الثقافية المفضلة لديك جزءًا مهمًا من روتين الأكل الصحي. يسمح لك بتكثيف توصيات الأكل الصحي لتشمل الأطعمة التي تعكس تفضيلاتك الشخصية وثقافتك.</p> <p>يمكنك أيضًا تناول الأطعمة بأشكال مختلفة، والتي يمكن أن تساعد في خفض تكاليف الطعام. على سبيل المثال، عندما لا تكون المنتجات الطازجة في موسمها، فإن شراء الفواكه والخضروات المعلبة أو المجمدة هو وسيلة</p>

	<p>ملائمة لتضمين هذه الأطعمة. تذكر أن تبحث عن الأشكال كثيفة المغذيات، أي تلك التي تحتوي على القليل من السكريات المضافة، والدهون المشبعة، والصوديوم.</p> <p>يقدم روتين الأكل الصحي مجموعة متنوعة من الأطعمة، لذلك تجنب الحميات الغذائية التي تعزز القيود غير الضرورية. عامل مهم آخر هو ممارسة الامتنان لجسمك من خلال منح الطاقة التي يحتاجها.</p>
15.	<p>يمكن أن تؤثر طريقة تحضير الأطعمة أيضًا على عاداتنا الغذائية وصحتنا.</p> <p>اصنع الأطعمة اللذيذة في المنزل من خلال تعلم مهارات الطبخ وإعداد الوجبات. سيسمح لك ذلك بالتحكم في المكونات وكذلك الكميات المستخدمة عند تحضير الوصفات.</p> <p>على سبيل المثال، يمكنك استخدام مكونات صحية لتذوق الأطعمة والمشروبات، مثل الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة بدلاً من الملح. والفواكه تقدم حلاوة طبيعية.</p> <p>جرب نكهات وأطعمة جديدة من جميع أنحاء العالم بينما تخطط لوجباتك طوال الأسبوع.</p> <p>بدلاً من تناول نفس الأطعمة كل يوم أو رميها، ابحث عن طرق مبتكرة لاستخدام بقايا الطعام.</p> <p>على سبيل المثال، يمكن تقطيع بقايا الدجاج المشوي وتناولها على السلطة، أو الاستمتاع بها في لفائف مع الخضار على الغداء، أو استخدامها لصنع الحساء.</p> <p>يتيح لك قضاء الوقت في المطبخ وحول المائدة تكوين ذكريات سعيدة. حاول أن تحرص على تناول الطعام مع الأصدقاء والعائلة، عندما يكون ذلك ممكناً. يمكن القيام بذلك بشكل افتراضي.</p>
16.	<p>تذكر أن روتين الأكل الصحي هو الذي يلي احتياجاتك الفريدة. هناك العديد من الطرق لتناول الطعام الصحي أثناء تزويدك للمستقبل.</p> <p>للحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية وللعثور على خبير تغذية في منطقتك، تفضل بزيارة eatright.org</p>
17.	هل لديك أسئلة؟
18.	شكراً لك!