

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

## لأكل الصحيح والحد من هدر الطعام

المضي قدماً بالطعام

من خلال تطبيق هذه نصائح حول الطعام والتغذية والأنشطة البدنية.



نادراً ما يتحدث الناس عن الأطعمة التي يتخلصون منها، لكن موضوع هدر الطعام يحظى بالاهتمام أكثر فأكثر في هذه الأيام.

حيث تشير التقديرات إلى أن الأمريكيين يلقون بمليارات الكيلوغرامات من الطعام كل عام، إما في المنزل أو في المطاعم. وهذه الكمية لا تشمل حتى الطعام الذي لم يؤكل في محل البقالة أو المحاصيل المتبقية في الحقول.

لا يمكن حفظ جميع الأطعمة المُهدرة وتناولها، لكن ثبت أنه يمكن الحد من هدر الطعام بشكل كبير، خاصة في المنزل.

ولعلّ أفضل مكان للبدء منه هو المطبخ. إليك بعض النصائح التي ستساعدك على ذلك.

### كن مبدعاً ببقايا الطعام

- قم بتحويل الوجبات إلى حساء أو سلطات أو سندوتشات من خلال تقطيع بقايا الخضروات واللحوم المطبوخة.
- استخدمها كإضافات للسلطات أو الحبوب المطبوخة مثل الأرز أو المعكرونة.
- لفها بخبز التورتيللا أو الخبز العربي للحصول على شطيرة لذيذة.
- اخلطها لتحضير الحساء، ثم استمتع بتناولها أو جمدها لاستخدامها لاحقاً.
- تناولها كوجبة متبقية في وقت لاحق من الأسبوع.
- أو ببساطة يمكن إعداد بقايا الطعام لتناولها على وجبة الغداء لاحقاً.

### خطط للوجبات بناءً على الأطعمة المتوفرة بين يديك.

- ابحث في البراد والثلاجة وغرفة المؤنة عن الأطعمة التي يجب استهلاكها.
- اكتب قائمة بالمكونات التي ما زلت بحاجة إليها.
- اشتر فقط الكمية التي تحتاج إليها من الأطعمة السريعة التلف التي يمكن تناولها أو تجميدها في غضون أيام قليلة. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطعمة مثل الفاكهة والخضروات الطازجة واللحوم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية.

## أتقن متابعة العمر الافتراضي للأطعمة

- تتضمن العديد من الأطعمة والمشروبات التي تشتريها من محل البقالة تاريخاً يشير إلى متى يجب استخدامها أو بيعها. ونظراً لكون هذه التواريخ تشير إلى جودة المنتج، فهذا لا يعني بالضرورة أنه يجب التخلص منها ورميها.
- قد تجد عبارات مثل "استخدمها قبل" و"يفضل استخدامها قبل" على بعض الأطعمة، مثل الخردل، وصلصات السلطة، والكاتشب. هذه المنتجات لا تحتاج عادة إلى التبريد إلى أن يتم فتحها. وفي حالات كثيرة، لا يشكّل تناولها بعد التاريخ المدوّن أي خطر طالما أنه تم تخزينها بالشكل الصحيح.
- يتم عرض تواريخ انتهاء صلاحية بيع الأطعمة القابلة للتلف مثل اللحوم ومنتجات الألبان. ويمكن استخدام هذه الأطعمة بعد أيام قليلة من ذلك التاريخ، طالما أنه تم تخزينها على درجة حرارة آمنة.

## مارس سلامة الغذاء بشكل جيد

- لا تخاطر بتناول أو شرب أي شيء تشك في أنه فاسد.
- تناول بقايا الطعام في غضون ٣ إلى ٤ أيام (أو جمدها لمدة ٣ إلى ٤ أشهر).
- اختبر معلوماتك حول سلامة الغذاء أو اكتشف ما إذا كان قد حان الوقت للتخلص من هذه الأطعمة عبر الولوج إلى تطبيق FoodKeeper App عبر موقع [foodsafety.gov](http://foodsafety.gov) أو وجد ظروفًا مثالية للتخزين.
- قم بتخزين الأطعمة في المخزن بحيث تكون المنتجات ذات تاريخ انتهاء الصلاحية الأقرب في المقدمة.
- ضع الأطعمة التي يمكن أن تفسد بسرعة على مرمى البصر، مثلاً في مقدمة الثلاجة أو على الطاولة (إذا كانت غير قابلة للتلف).
- لا تغسل الثمار إلا قبل تقديمها للأكل مباشرة.
- اعرف أي نوع من الفاكهة والخضار يجب تخزينه في الثلاجة. حيث قد تتسبب بعض الثمار في نضوج الفواكه والخضروات الأخرى بسرعة، لذا يجب فصلها. والبعض الآخر يجب تخزينه في مكان بارد ومظلم وجاف. تحقق من خلال صفحة "كيفية الحفاظ على المنتجات طازجة لفترة أطول - مخطط معلومات بياني" على موقع [homefoodsafety.org](http://homefoodsafety.org)

## طرق أخرى للمضي قدماً بالطعام

- انتبه لحجم الوجبات. اختر حصصاً أصغر للبقاء ضمن حدود احتياجاتك من السعرات الحرارية التي توصي بها -My Plate.
- اطلب كميات أصغر من الأطعمة والمشروبات عند تناول الطعام خارج المنزل. أو اطلب وعاءً فارغاً في بداية الوجبة.
- تعلم كيفية تجفيف الطعام في المنزل بالشكل الصحيح.
- تبرع بالأطعمة الفائضة التي لا تزال صالحة للأكل إلى مخزن طعام محلي أو لأي مأوى.
- فكّر في تحويلها إلى أسمدة.

للعثور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك والحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة [eatright.org](http://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 النصح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)