



Choose MyPlate (اختر وجبتي)

10 نصائح سلسلة التوعية التغذوية

10 نصائح للاستمتاع بوجبة رائعة

عملية اختيار الأطعمة للتمتع بحياة صحية و بسيطة، كبساطة إتباع هذه النصائح العشرة. يمكنك استخدام الأفكار الواردة في هذه القائمة للموازنة بين السعرات الحرارية التي تتناولها، واختيار الأطعمة التي ينبغي تناولها بشكل أكثر، والتقليل من الأطعمة التي ينبغي تناولها بشكل أقل.

1 الموازنة بين السعرات الحرارية

إحسب ما هو عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها أنت يوميا كخطوة أولى في تنظيم وزنك. يمكنك زيارة الموقع www.ChooseMyPlate.gov لإيجاد مستوى السعرات الحرارية الخاص بك، مع العلم بأن ممارسة الأنشطة البدنية سوف تساعدك أيضا في موازنة سعراتك الحرارية.

2 استمتع بطعامك ولكن بكميات أقل

خذ الوقت الكافي للإستمتاع بالطعام خلال تناوله، وذلك لأن تناول الطعام بسرعة أكثر من اللازم أو عندما يكون انتباهك في مكان آخر قد يؤدي إلى تناول عدد سعرات حرارية أكثر من اللازم. فيجب الانتباه إلى مؤشرات الجوع والامتلاء عندك، قبل وفي أثناء وبعد تناول الوجبات. إستخدمها، لتعرف متى ستأكل ومتى اكتفيت بالأكل.

3 تجنب الحصص الأكبر من المعتاد

قم باستخدام صحن صغير، وعاء و قدح و قم بتقسيم الأطعمة قبل تناولها. وعند تناول الطعام في مطعم قم باختيار خيار أصغر حجما أو تقاسم طعامك مع آخرين أو أخذ جزء من وجبتك معك إلى البيت.

4 الأطعمة التي ينبغي تناولها بشكل أكثر

تناول المزيد من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان الخالية من الدسم أو المحتوية على 1% دسم، لأن هذه الأطعمة تحتوي على العناصر الغذائية التي تحتاج إليها للحفاظ على صحتك — بما فيها البوتاسيوم، الكالسيوم وفيتامين د والألياف. ينبغي أن تجعلها من المكونات الأساسية للوجبات الرئيسية والخفيفة.

5 خصص نصف طبقك للفواكه والخضروات

قم باختيار الخضروات ذات اللون الأحمر والبرتقالي والأخضر الغامق مثل الطماطم والبطاطا الحلوة والبروكلي بالإضافة إلى خضروات أخرى لوجباتك. وقم بإضافة الفاكهة إلى الوجبات كجزء من الطبق الرئيسي أو الجانبي أو كحلى بعد الطعام.

6 استعمل الحليب الخالي الدسم أو المنخفض الدسم بنسبة (1%) بدلا من الحليب الكامل الدسم

فكلاهما يحتويان على نفس كمية الكالسيوم والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى مثل الحليب الكامل الدسم، ولكن مع عدد أقل من السعرات الحرارية وكمية أقل من الدهون المشبعة.

7 اجعل نصف الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة

لتناول مزيد من الحبوب السليمة قم باستبدال أحد المنتجات المكررة بأحد منتجات الحبوب الكاملة — مثل تناول الخبز المصنوع من دقيق القمح الكامل بدلا من الخبز الأبيض أو الأرز البني بدلا من الأرز الأبيض.

8 الأطعمة التي ينبغي تناولها بشكل أقل

يجب التقليل من الأطعمة التي تزيد فيها الدهون الصلبة والسكر المضاف والملح. وتشمل هذه الأطعمة الكعكات، البسكويت، الآيس كريم، الحلوى، المشروبات المحلاة، البيتزا، واللحوم الدسمة مثل لحم الضلوع، السجق، لحم الخنزير المقدد (بيكون)، و السجق أو النقانق. فيجب عدم تناول هذه الأطعمة إلا كأكالات شهية تكافئ بها نفسك من حين لآخر وليس كأطعمة يومية.

9 قارن بين نسب الصوديوم في الأطعمة

استخدم ملصق الحقائق الغذائية الموجود على الأطعمة لاختيار تلك التي يكون محتوى الصوديوم فيها قليلا مثل الحساء والخبز والوجبات المجمدة. وقم باختيار المأكولات المعلبة المكتوب عليها "low sodium" ("قليلة الصوديوم") أو "reduced sodium" ("منخفضة الصوديوم") أو "no salt added" ("غير مملحة").

10 اشرب الماء بدلا من المشروبات السكرية

يمكنك التقليل من السعرات الحرارية باحتساء الماء أو المشروبات غير السكرية. تعتبر المياه الغازية ومشروبات الطاقة وكذلك المشروبات الرياضية مصدرا رئيسيا للسكر المضاف والسعرات الحرارية في الحميات الأمريكية.