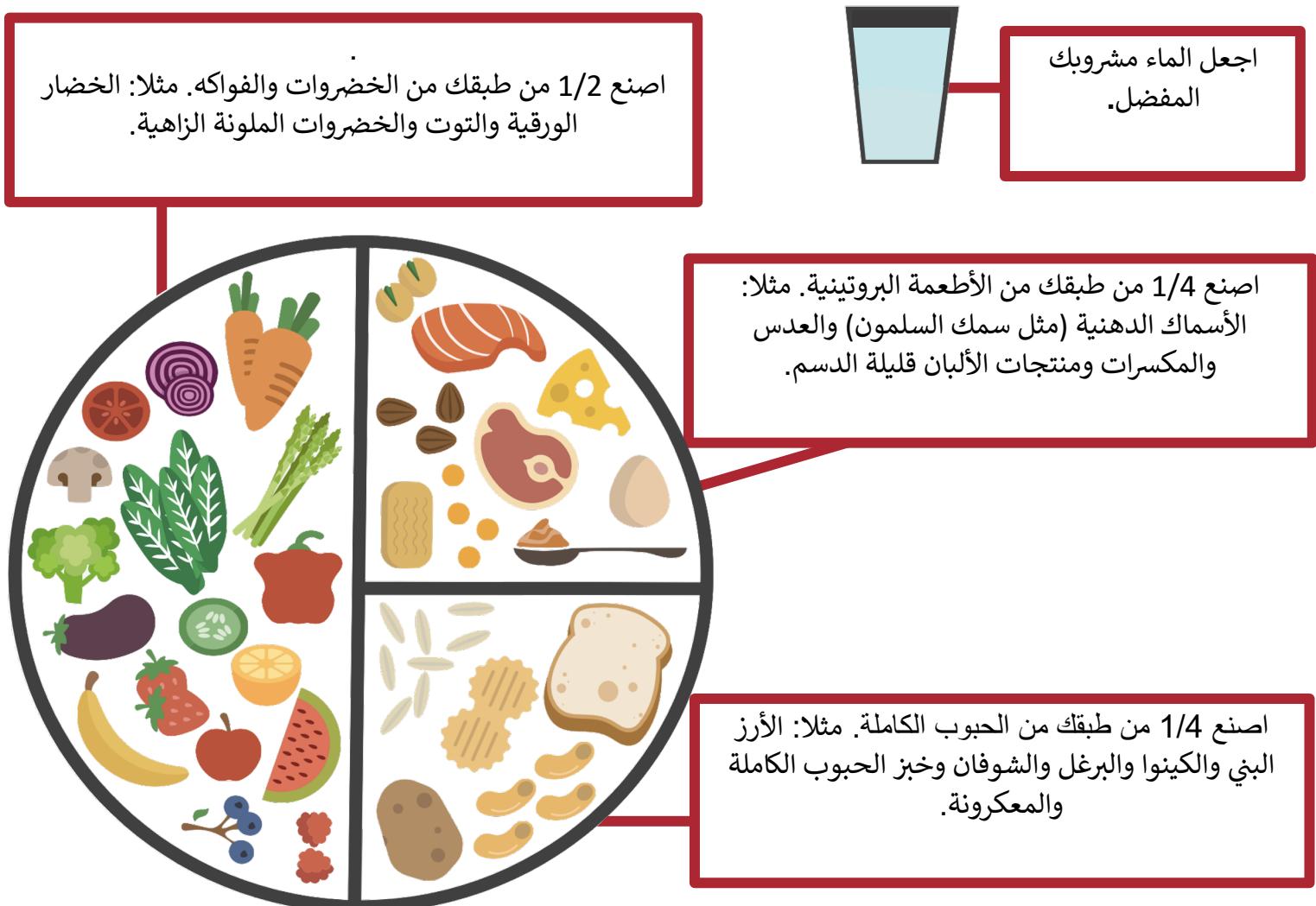


دليل للأكل والشرب الصحي

استخدم طريقة الطبق للتخطيط للوجبات الصحية والوجبات الخفيفة :

إجراء تغييرات صغيرة على عاداتك الغذائية مع مرور الوقت يمكن أن يحسن صحتك!



إذا كنت قلقا بشأن عاداتك في الأكل أو الشرب، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

لمزيد من المعلومات المتعلقة بالأكل الصحي ، تفضل بزيارة دليل الغذاء في كندا .
تعرف على المزيد حول أمثلة الأطعمة الصحية من كل مجموعة غذائية بدءاً من الصفحة 3.



حصة من البروتين هي 1 بحجم راحة اليد



حصة من الخضروات أو الفواكه هي 1 قبضة



حصة من الحبوب الكاملة أو الخضروات النشوية هي 1 يد مضمومة



حصة من الدهون الصحية هي 1 ابهام

- في وجبات الطعام، اهدف إلى: ما لا يقل عن 2 حصص من الخضروات أو الفواكه غير النشوية ؛
- و 1 حصة من كل من: البروتين والحبوب الكاملة أو الخضروات النشوية والدهون الصحية

نصائح عامة وإرشادات رئيسية



اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم والسكر والدهون المشبعة - إذا كان الطعام معلبا ، فتأكد من تصريف السائل وشطفه جيدا قبل تناول الطعام.



اختر الخضروات والفواكه الملونة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة ، مع التركيز على الخضروات في كثير من الأحيان.



يمكن تضمين الخضروات النشوية (مثل البطاطس والذرة واللفت والجزر الأبيض) لتحل محل أطعمة الحبوب الكاملة في طبقك.



اختر الخضروات والفواكه الكاملة في كثير من الأحيان أكثر من العصير لزيادة الألياف وتحسين الهضم وتقليل تناول السكر.



اختر منتجات الألبان قليلة الدسم في كثير من الأحيان، بما في ذلك الحليب قليل الدسم واللبن الزبادي والجبن. هذه الأطعمة غنية بالكلاسيوم وبعضها مدعم بفيتامين (د) ، وهو مغذيان يحتاج كبار السن الكثير منها



استخدم الدهون الصحية غير المشبعة (مثل زيت الزيتون وزيت الأفوكادو وزيت الفول السوداني) أثناء الطهي وفي تتبيلات السلطة.



أضف الدهون الصحية ، مثل المكسرات والبذور والأفوكادو ، إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة إن أمكن.



ارجع إلى الطبق الصحي عند التخطيط للوجبات الخفيفة الخاصة بك وكن على دراية بأحجام الأجزاء.

يقدم القسم التالي أمثلة على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية ومفيدة للصحة العامة! قد توفر هذه الأطعمة الإلهام في حال:

تخطيط الوجبات والوجبات الخفيفة باستخدام طريقة الطبق التسوق لشراء البقالة ورغبت في تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية اختيار خيارات قائمة طعام صحية عند تناول الطعام في الخارج

الخضروات والفواكه

الخضروات (طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة)

- الورقيات:** الخس الروماني والسبانخ واللفت والم ملفوف والكرنب الأخضر والجرجير
- الصلبية:** البروكولي ، القرنبيط ، براعم بروكسل ، بوك تشوي جذع النبات
- جذع النبات:** رأس الكمان ، الهليون
- الثمار البصلية:** الشمر والثوم والكراث والبصل والكراث والبصل الأخضر
- الجذر:** البطاطا الحلوة والجزر واللفت والجزر الأبيض والفجل والبنجر
- خضروات الفاكهة:** الطماطم واللفلف الحلو والخيار والكوسة والباذنجان والأفوكادو والزيتون والاسكواش واليقطين الفطر والأعشاب البحرية

الفواكه (طازجة، مجمدة، معلبة، مجففة)

- التوت:** التوت الأزرق ، العليق ، التوت ، الفراولة ، التوت البري ، التوت الذهبي ، الكشمش ، العنبر
- الحمضيات:** البرتقال والليمون والليمون واليوسفي والجريب فروت والبوميلو
- الفواكه السميكة الممتلئة:** الخوخ والنكتارين والبرقوق والمشمش والكرز والمانجو والتمر
- الفواكه السميكة الطرية:** التفاح والكمثرى البطيخ: البطيخ ، الشمام ، البطيخ النحل ، البطيخ كرينشو
- الفواكه الاستوائية:** الموز والأناناس والرمان وفاكهه العاطفة وفاكهه التنين وجوز الهند والكيوي والليتشي والكمثرى الشائكة



البروتين الحيواني (طازجة، مجمدة، معلبة)	البروتين النباتي (طازجة، مجمدة، معلبة)
<p>الأسمك الدهنية: سمك السلمون والتونة والسلمون المرقط والرنجة والماكريل والبوليوك والسردين والأنشوجة</p> <p>المحار: الروبيان ،جراد البحر ،سرطان البحر ،جراد البحر ، المحار ،إسکالوب ،المحار ،بلح البحر</p> <p>منتجات الألبان قليلة الدسم: الحليب والكفير واللبن الزبادي والجبن الدواجن والبيض: الدجاج والديك الرومي والسمان والبط والدراج</p> <p>اللحوم الخالية من الدهون: لحم البقر ولحم الخنزير ، لحم الضأن والماعز والغزلان والموظ</p>	<p>المكسرات وزيادة المكسرات: الجوز والفول السوداني والبندق والمكاديميا واللوز والكافور والفستق والبقان</p> <p>البذور: اليقطين والقنب وعباد الشمس والكتان والسمسم والشيا</p> <p>البقوليات: الحمص والباذلاء والعدس والفاصلوليا على سبيل المثال: (الكلى ،الأسود)</p> <p>فول الصويا: إدامامي ، توفو ، تيمبيه ، مشروب الصويا بدائل اللحوم النباتية سيتان الخميرة الغذائية</p>



الحبوب الكاملة

الأرز البني، الأرز البري
ال Shawfani ، دقيق الشوفان ، كريمة القمح
معكرونة الحبوب الكاملة ، الخبز ، البانوك ، البسكويت ، الحبوب
الكينوا ، البرغل ، الشعير ، الحنطة السوداء ، القطيفة ، الدخن ، الحنطة ، الجاودار
الفشار



جلبت لكم من قبل جامعة واترلو وجامعة شمال كولومبيا البريطانية .تعرف على المزيد !استكشف الموارد والأدوات المفيدة

على: www.dementiawellnesscanada.com