

خمس تغييرات بسيطة من أجل صحة أفضل



الخيار الصحي

خيارات لذيذة

- الفواكه أو الخضروات الكاملة
- عصير الفواكه أو الخضروات الطبيعية %100
- الفواكه أو الخضروات المجففة
- الفواكه أو الخضروات المعلبة
- الفول والبازلاء
- التوت
- البطيخ

1

اجعل نصف طبقك من الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات مصدر رائع للفيتمينات والمعادن والألياف. تحافظ الألياف على شعورك بالشبع والرضاء.



خيارات لذيذة

- منتجات القمح الكامل
- الأرز البني
- الفشار
- دقيق الشوفان
- البرغل
- الكينوا

اجعل نصف حبوبك من الحبوب الكاملة

الحبوب مصدر رائع للنشويات، وهي مصدر الطاقة المفضل للجسم. وهي توفر الفيتامينات والمعادن أيضًا. الحبوب الكاملة أكثر تغذية من الحبوب المنقاة.

2



3

تحول إلى منتجات الألبان قليلة الدسم ومنزوعة الدسم

يبني الكالسيوم العظام والأسنان القوية. منتجات الألبان مصادر رائعة للكالسيوم.

خيارات لذيذة

- الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم
- الزبادي منزوع الدسم أو قليل الدسم
- الجبن القريش منزوع الدسم
- أنواع الجبن الصلب منزوعة الدسم
- حليب الصويا المعزز بالكالسيوم
- حلوى الحليب منزوعة الدسم



4

عليك تنويع نظام البروتين لديك

يحافظ البروتين على قوة خلاياك وصحتها. من المهم أن تحصل على البروتين من المصادر النباتية والحيوانية.

خيارات لذيذة

- اللحم البقري قليل الدهون
- الدواجن
- الأسماك
- البيض
- المكسرات والبذور
- الفول والبقوليات



5

قارن الدهون المشبعة والصوديوم والسكر المضاف في أطعمتك ومشروباتك

عليك قراءة ملصق حقائق التغذية للعثور على المنتجات التي تنخفض فيها نسبة الدهون المشبعة والصوديوم. استخدم قائمة المكونات للعثور على خيارات ذات سكر مضاف أقل. عليك تقليل مشروبات الفواكه والمشروبات الغازية التي تمت إضافة السكر إليها. الماء هو خيارك الأمثل!

خيارات لذيذة

- المكسرات والبذور
- الزيوت النباتية
- الأطعمة منخفضة الصوديوم
- لا أطعمة بسكر مضاف



عليك اختيار علامة الإبهام لأعلى من أجل الحصول على خيارات صحية

الخيار الصحي

عليك تتقيد العملاء للبحث عن علامة

الإبهام المرفوع للعثور على الأطعمة التي تتميز بما يلي:

عناصر البرنامج في مائدة الطعام

علامات الأرفف هي علامات صغيرة موضوعة أمام الأطعمة الصحية. وهي تشجع العملاء على اختيار العناصر ذات الملصقات.

علامات الأرفف

توفر معلومات الأرفف المزيد من التفاصيل عن المزايا الصحية لمعظم الأطعمة الصحية الشائعة الموجودة في مائدة الطعام.

معلومات الأرفف

غنية بما يلي

قليلة بما يلي

الفيتامينات

الصوديوم

الملصقات المعلوماتية

توفر الملصقات المزيد من المعلومات عن سبب كون أحد الأطعمة صحيًا وكيفية إعداد الطعام ليصبح وجبة لذيذة.

المعادن

السكر المضاف

بطاقات وعينات الوصفات

تؤدي مشاركة الوصفات البسيطة التي تحتوي على الأطعمة الصحية إلى زيادة احتمالية اختيار العميل لاستخدام الطعام الصحي.

الألياف

الدهون المشبعة والمتحولة

أكياس الوصفات المعبأة مسبقًا

قد يحصل العملاء على فرصة اختبار كيس وصفات معبأ مسبقًا توجد فيه جميع المكونات الضرورية لصنع وجبة صحية.

لمزيد من المعلومات، اتصل بنا

البريد الإلكتروني: emailaddress@usu.edu

الهاتف: 4567-123-801

CREATE
BETTER HEALTH

SNAP-ED

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج المساعدة الغذائية التكميلية التابع لوزارة الزراعة الأمريكية - SNAP. تقدم هذه المؤسسة خدماتها دون تمييز.

ويُعد جامعة ولاية يوتا مؤسسة عمل إيجابي/تكاثر فرص وهي ملتزمة بخلق بيئة تعلم و عمل خالية من التمييز. من أجل إخطار جامعة ولاية يوتا بشأن عدم التمييز، الرجاء الاطلاع على equity.usu.edu/non-discrimination

EXTENSION
Utah State University