

# 5 تغییر کوچک برای سلامتی بهتر



## انتخابی سالم

1

### نیمی از بشقاب خود را به میوه و سبزیجات اختصاص دهید

میوه و سبزی منبع عالی ویتامین، مواد معدنی و فیبر هستند. فیبر شما را سیر و سرحال نگه می‌دارد.

#### گزینه‌های خوشمزه

- میوه کامل یا سبزیجات
- آمیوه 100% یا آب سبزیجات
- میوه یا سبزیجات خشک
- کمپوت میوه یا سبزیجات
- حبوبات و نخود
- انواع توت
- خربزه

#### گزینه‌های خوشمزه

- محصولات گندم کامل
- برنج قهوه‌ای
- ذرت بوداده
- آش جو دوسر
- بلغور
- کینوا

### نیمی از غلات مصرفی خود را غلات کامل در نظر بگیرید

غلات منبع عالی کربوهیدرات‌ها یعنی منبع انرژی دلخواه بدن ما هستند. آنها ویتامین و مواد معدنی را نیز تأمین می‌کنند. غلات کامل مواد مغذی بیشتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند.

2



3

### به سمت لبنیات کم چرب و بدون چربی بروید

کلسیم استخوان‌ها و دندان‌ها را قوی می‌کند. لبنیات منبع عالی کلسیم هستند.

#### گزینه‌های خوشمزه

- شیر بدون چربی یا کم چرب
- ماست بدون چربی یا کم چرب
- پنیر کاتیج کم چرب
- پنیر سفت کم چرب
- شیر سویا فرآوری شده با کلسیم
- دسر شیر کم چرب



## 4

## از منابع پروتئینی مختلف استفاده کنید

### گزینه‌های خوشمزه

- گوشت گاو کم‌چرب
  - ماکیان
  - ماهی
  - تخم مرغ
  - آجیل و دانه‌ها
  - لوبیا و حبوبات
- پروتئین سلول‌های شما را قوی و سالم نگه می‌دارد. مهم است که پروتئین مورد نیاز خود را از هر دو منبع گیاهی و حیوانی تأمین کنید.



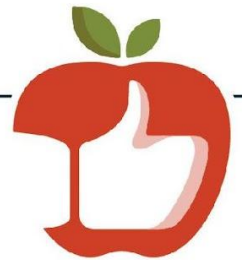
## 5

## چربی اشباع شده، سدیم و شکر افزوده را در غذاها و نوشیدنی‌های خود مقایسه کنید

برچسب مواد غذایی را بخوانید تا محصولات با چربی اشباع‌شده و سدیم کمتر را پیدا کنید. از فهرست ترکیبات برای پیدا کردن گزینه‌های دارای شکر افزوده کمتر استفاده کنید. مصرف نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشیدنی‌های گازدار قنددار را کاهش دهید. آب بهترین گزینه است!

### گزینه‌های خوشمزه

- آجیل و دانه‌ها
- روغن‌های گیاهی
- نمونه غذاهای کم سدیم
- غذاهای بدون شکر افزوده



## غذاهای سالم دارای علامت لایک را انتخاب کنید

### اجزای برنامه در بانک غذا

به مشتریان خود آموزش دهید به دنبال علامت لایک روی بسته‌ها باشند تا غذاهایی را بیابند که:

#### Shelf-talkers (برچسب غذاهای سالم)

Shelf-talkers علائم کوچکی هستند که جلوی مواد غذایی سالم گذاشته می‌شود. این علائم مشتریان را ترغیب می‌کنند تا اقلام دارای این برچسب را انتخاب کنند.

سرشار از

کم

راهنمای قفسه

راهنمای قفسه جزئیات بیشتری درباره مزایای مطلوب اقلام غذایی سالم رایج در بانک غذا ارائه می‌کند.

ویتامین

سدیم

پوسترهای اطلاع‌رسانی

پوسترها جزئیات بیشتری درباره دلیل سلامت غذایی خاص و نحوه تهیه غذایی لذیذ ارائه می‌دهند.

مواد معدنی

شکر افزوده

کارت دستورپخت و نمونه

به اشتراک‌گذاری دستورپخت‌های ساده که از مواد غذایی سالم استفاده می‌کنند احتمال اینکه مشتری مواد غذایی سالم‌تری را انتخاب کند، افزایش می‌دهد.

چربی‌های اشباع شده

فیبر و ترانس

بسته‌های دستورپخت آماده

مشتریان ممکن است حق انتخاب بسته دستورپخت آماده را داشته باشند که در آن تمامی مواد لازم برای تهیه غذایی سالم وجود دارد.

تلفن: 4567-123-801 ایمیل: [emailaddress@usu.edu](mailto:emailaddress@usu.edu) County Extension Office (دفتر ترویج کانتی) تماس بگیرید