

# 5 تبدیل کوچک برای صحت بیشتر



## انتخاب صحی

1

### نصف بشقاب خود را از میوه ها و ترکاری باب پر کنید

میوه ها و ترکاری باب منابع بسیار خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند. فیبر شما را سیر نگه می دارد.

#### گزینه های مزه دار

- میوه یا ترکاری کامل
- آب میوه یا ترکاری 100%
- میوه یا ترکاری خشک
- میوه یا ترکاری کنسرو شده
- لوبیا و مटर
- توت
- خربزه



### نیمی از غلات خود را از میان غلات سبوس دار انتخاب کنید

غلات منبع عالی از کاربوهایدریت ها هستند که بدن ما آنها را منحصیث منبع انرژی ترجیح می دهد. آنها حاوی ویتامین ها و مواد معدنی نیز هستند. غلات سبوس دار نسبت به غلات بدون سبوس، ارزش غذایی بیشتری دارند.

2



#### گزینه های مزه دار

- محصولات تهیه شده از گندم سبوس دار
- برنج قهوه ای
- پاپ کورن
- بلغور جو دوسره
- بلغور گندم
- کینوا

3

### لبنیات کم چرب و بدون چربی را انتخاب کنید

کلسیم، استخوان ها و دندان ها را قوی می سازد. لبنیات منابع عالی کلسیم هستند.

#### گزینه های مزه دار

- شیر بدون چربی یا کم چرب
- ماست بدون چربی یا کم چرب
- پنیر وطنی کم چرب
- پنیر سفت کم چرب
- شیر سویا غنی شده با کلسیم
- دسر تهیه شده با شیر کم چرب



## روتین پروتین خود را تبدیل کنید

4



### گزینه های مزه دار

- گوشت گاو کم چرب
- گوشت طیور
- ماهی
- تخم مرغ
- مغزبাব و تخم ها
- لوبیا و حبوبات

پروتین سلول های شما را قوی و سحتمند نگه می دارد. مهم است که پروتین خود را هم از منابع گیاهی و هم از منابع حیوانی دریافت کنید.

5

## چربی های اشباع شده، سودیم و بوره اضافه شده در غذاها و نوشیدنی های خود را با یکدیگر مقایسه کنید

برای یافتن محصولاتی با چربی اشباع کمتر و سودیم کمتر، برچسب حقایق تغذیه ای را بخوانید. لیست مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید تا ببینید کدام ماده غذایی، بوره کمتری دارد. مصرف نوشیدنی های میوه ای و نوشابه های شیرین را کاهش دهید. آب بهترین انتخاب شماست!

### گزینه های مزه دار

- مغزبাব و تخم ها
- روغن های گیاهی
- انواع غذا هایی که حاوی سودیم کمتر هستند
- مواد غذایی بدون بوره



## برای انتخاب های صحی، Thumbs Up را انتخاب کنید

انتخاب صحی

### مواد غذایی توصیه شده توسط پروگرام در انبار غذا

به مشتریان آموزش دهید که برای یافتن غذاهای زیر به مشخصات ماده خوراکی توجه کنند:

لیبل های روی قفسه

لیبل های روی قفسه علامه های کوچکی هستند که پیشروی مواد غذایی صحی قرار می گیرند. آنها مشتریان را تشویق می کنند که اقلام دارای لیبل را انتخاب کنند.

رهنمای قفسه

رهنمای قفسه جزئیات بیشتری در مورد مزایای رایج ترین مواد غذایی صحی در انبار غذا ارائه می دهند.

حاوی مقدار کمی از سرشار از

سودیم ویتامین ها

بوره اضافه مواد معدنی

چربی های اشباع و فیبر

ترانس

اعلان های اطلاع رسانی

اعلان ها جزئیات بیشتری در مورد دلیل صحی بودن یک غذای خاص و نحوه تهیه غذا مزه دار برای یک وعده غذایی ارائه می دهند.

کارت های دستور پخت غذا و نمونه

به اشتراک گذاشتن دستور پخت های ساده که از مواد غذایی صحی استفاده می کنند، احتمالاً انتخاب مشتری برای استفاده از ماده غذایی صحی را افزایش می دهد.

خریطة های دستور پخت از پیش بسته بندی شده

مشتریان می توانند این فرصت را داشته باشند که یک خریطة دستور پخت از پیش بسته بندی شده را انتخاب کنند که در آن تمام مواد لازم برای تهیه یک وعده غذایی صحی جمع آوری شده است.

بلازیه کملاوفا مکلوننتی تیشلس یگیرید

Email: [emailaddress@usu.edu](mailto:emailaddress@usu.edu)

تلیفون: 4567-123-801