

دليل مفيد لتصوير حصص طعامك

ينبغي أن يحتوي صحنك بحجم 9 بوصات على:



1/2 مغطى بالخضروات

1/4 مغطى بـ3 أوقية (أونصات) من البروتين أو اللحوم

1/4 مغطى بالحبوب والنشويات

استخدم يديك كوسيلة إرشادية لتحديد حصص الطعام.

1 طرف إبهام = 1 ملعقة صغيرة	1 راحة يد = 3 أونصات	1 حفنة = 1 أونصة من الأطعمة الخفيفة	1 إبهام = 1 أونصة أو 1 ملعقة كبيرة	1 قبضة = 1 كوب	1
حصّة من الزبدة	حصّة من اللحم المطبوخة	حفنة من المكسرات	ملعقة كبيرة واحدة من زبدة الفول السوداني	حصّة من الفاكهة أو الخضروات	ع.ف ع.ف ع.ف

تأكد من تناولك من جميع مجموعات الطعام كل يوم لنظام غذائي متوازن.

فيما يلي بعض حصص الطعام المناسبة للبالغين:

الحبوب	الحليب	الفاكهة	اللحوم والحبوب	الخضروات
6 أونصات يومياً	3 أكواب يومياً	2 كوب يومياً	5 1/2 أونصات يومياً	2 1/2 كوب يومياً
<ul style="list-style-type: none"> اختر الحبوب (رقائق الذرة) أو الخبز أو المقرمشات أو الأرز أو المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة 	<ul style="list-style-type: none"> اختر الحليب أو الزبادي أو منتجات الألبان الأخرى قليلة أو خالية الدسم 	<ul style="list-style-type: none"> فاكهة طازجة أو مجمدة أو معلبة أو مجففة التفاح والموز والكمثرى والعنب 	<ul style="list-style-type: none"> اختر الأسماك أو الفول أو البازلاء أو المكسرات أو التوفو (جبن نباتي مصنوع من حليب الصويا) أو الديك الرومي قم بخبزها أو طبخها على البخار أو شويها تناول اللحوم والدواجن قليلة الدسم أو الخالية من الدهون 	<ul style="list-style-type: none"> الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ الجزر والبطاطا الحلوة الفاصوليا الجافة والبازلاء مثل فاصوليا البينتو واللوبياء والعدس

** تخلص من أي سائل في العلبة قبل تناول الفاكهة أو الخضروات المعلبة**