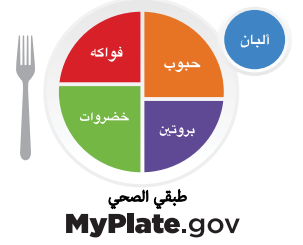


البداية ولا أسهل مع MyPlate

يُعد الطعام الصحي أمرًا ضروريًا في كل مرحلة عمرية. تناول مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات والحبوب والأطعمة الغنية بالبروتين ومنتجات الألبان أو بدائل الصويا المدعمة. عندما تختار ما تأكله أو تشربه، اختر الوجبات أو المشروبات الغنية بالعناصر الغذائية التي تحتوي على نسب منخفضة من السكريات والدهون المشبعة والصوديوم المضافة. ابدأ بالنصائح الآتية:



التركيز على تناول الفاكهة الكاملة

يجب تضمين الفاكهة في وجبة الإفطار! أضف فاكهتك المفضلة على الحبوب الكاملة، أو أضف التوت إلى الفطائر، أو اخلط الفواكه المجففة مع الشوفان الساخن.



التنوع في تناول الخضراوات

اطه مجموعة متنوعة من الخضراوات الملونة. اطه المزيد من الخضراوات واحتفظ ببعضها لوجبة أخرى. واستخدم ما احتفظت به لإضافته إلى الحساء خفيف أو غليظ القوام أو المعكرونة.



التنوع في تناول مصادر البروتين

بدلاً من تناول التاكو في وجبة المساء، جرّب إضافة مصدر بروتين جديد، مثل الجمبري أو الفاصوليا أو الدجاج أو اللحم البقري.



التوازن في تناول الحبوب الكاملة والحبوب الأخرى

أضف الأرز البني إلى وجباتك المطهوه بطريقة القلي السريع. واجمع بين الخضراوات ومصادر البروتين المفضلة لديك للحصول على وجبة غنية بالعناصر الغذائية.



الاتجاه إلى تناول الحليب أو الزبادي قليل الدسم أو الخالي من الدسم (أو منتجات الألبان المحتوية على الصويا المدعمة أو الخالية من اللاكتوز)

استمتع على الإفطار ببارفيه الزبادي (الزبادي بالفواكه) المصنوع من حليب قليل الدسم أو حليب الصويا المدعم. وأضف الفاكهة والمكسرات للحصول على مجموعتين غذائيتين إضافيتين.



تناول المشروبات والمأكولات قليلة السكريات والدهون المشبعة والصوديوم المضافة

أكثر من طهيك في المنزل للحد من السكريات والدهون المشبعة والصوديوم المضافة. اقرأ قوائم المكونات واستخدم [ملصقات المعلومات الغذائية](#) لمقارنة المواد الغذائية.

