



نکاتی برای غذا خوردن در خارج منزل

انتخاب غذاهای سالم می تواند فراتر از آشپزخانه باشد.

واقعیت ها:

- از هر 5 نفری که در ایالات متحده زندگی می کنند، 3 نفر می گویند که حداقل یک بار در هفته بیرون از خانه شام می خورند.
- خانواده هایی که غذای بیرون را انتخاب می کنند، در مقایسه با خانواده هایی که بیشتر در خانه غذا می خورند، معمولاً چربی بدنی بیشتری دارند.
- امروزه، وعده های غذایی در بیشتر رستوران ها آنقدر بزرگ هستند که برای 2 نفر کافی می باشند.

این را امتحان کنید...

به جای...

از پیش غذا صرف نظر کنید یا
پیش غذا را به وعده غذایی خود
تبدیل کنید



خوردن پیش غذا



از گزینه های تازه، بخارپز، کباب پز
یا تنوری استفاده کنید



خوردن غذای سرخ شده



آنها را با گزینه های سالم تری مانند
روغن بالزامیک، سرکه، آب لیمو یا
خردل عوض کنید



افزودن سس و سس سالاد



سبزیجات یا سالاد را امتحان کنید



خوردن غذاهای حاوی نمک
یا چربی زیاد مانند غذاهای
سرخ شده



نکاتی برای غذا خوردن در خارج منزل

به جای...



با عجله غذا خوردن



خوردن نوشابه و آب میوه ها



خوردن یک غذای بزرگ



خوردن دسر در خاتمه غذا



سفارش غذای
«همان طور که هست»

این را امتحان کنید...



برای آهسته غذا خوردن
وقت صرف کنید و از غذای
خود لذت ببرید



به جای آنها از آب یا گزینه
های نوشیدنی شیرین نشده
استفاده کنید



وعده غذایی خود را تقسیم
کنید یا نیمی از آن را برای بعد
نگه دارید



میوه را انتخاب کرده یا دسر
خود را شریکی بخورید



برای غذای سالم درخواست کنید

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره‌های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می‌کنند. لطفاً از وبسایت ما در www.caloptima.org/healthandwellness دیدن کنید یا کد QR را اسکن کنید تا ویدیوهای سلامتی را ببینید. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711)، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 5:30 بعد از ظهر. OneCare (HMO D-SNP)، یک برنامه Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711)، در 7 روز هفته و 24 ساعت شبانه روز.

