



نصائح لتناول الطعام خارج المنزل

إن اتخاذ الخيارات الغذائية الصحية يتعدى حدود المطبخ.

الحقائق:

- كل 3 من أصل 5 أشخاص يعيشون في الولايات المتحدة يقولون إنهم يتناولون العشاء خارج المنزل مرة واحدة على الأقل أسبوعيًا.
- العائلات التي تختار تناول الطعام خارج المنزل غالبًا ما تكون نسبة الدهون في أجسامهم أكثر مقارنةً بالعائلات الأخرى التي تتناول طعامها بشكل أكبر في المنزل.
- معظم كميات الطعام التي تقدمها المطاعم اليوم كبيرة بما يكفي لشخصين.

جرب هذا...

بدلاً من...

لا تتناول المقبلات أو اجعلها هي نفسها وجبتك



تناول المقبلات



اختر من بين خيارات الأطعمة الطازجة أو المطهية بالبخار أو المشوية أو المخبوزة



تناول الأطعمة المقلية



استبدلها بخيارات صحية أكثر، مثل الزيت البسمي أو صلصة الخل أو عصير الليمون أو المسطردة



إضافة الصلصات والتوابل



جرب الخضراوات أو السلطة



تناول أطعمة جانبية غنية بالملح أو الدهون، مثل المقلبات



نصائح لتناول الطعام خارج المنزل

بدلاً من...



تناول الطعام على عجل



تناول مشروبات الصودا والعصائر



تناول وجبة كبيرة



تناول الحلويات عند الانتهاء من وجبتك



طلب الطعام "من دون إضافات"

جرب هذا...



خذ وقتك وتناول الطعام ببطء واستمتع بوجبتك



استبدلها بالماء أو خيارات المشروبات غير المحلاة



قسّم وجبتك أو احتفظ بنصفها لتناوله في وقت لاحق



اختر تناول الفاكهة أو شارك الحلويات مع الآخرين



اطلب الأطعمة البديلة الصحية

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علماً بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة.
Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يومياً، و7 أيام في الأسبوع.

