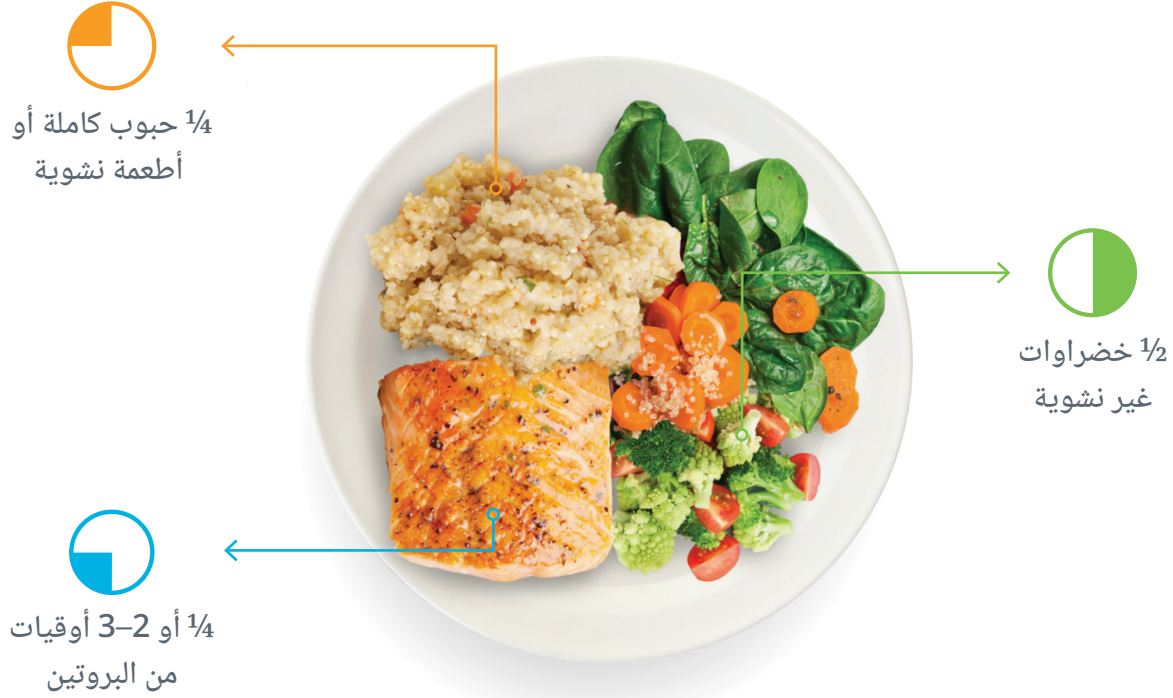




دليل إرشادي عملي لتصوير كميات طعامك

يجب أن يحوي طبقك مقاس 9 بوصات ما يلي:



استخدم يدك دليلاً لمساعدتك في تقسيم كميات الطعام:

					المقدار
عقلة إصبع = واحدة (1) ملعقة شاي واحدة (1)	باطن يد واحدة (1) = 3 أوقيات	راحة يد واحدة (1) = أوقية واحدة (1)	إبهام واحد (1) = أوقية واحدة (1) أو ملعقة طعام واحدة (1)	قبضة واحدة (1) كوب واحد (1)	
ملعقة شاي واحدة (1) من الزيت النباتي	قطعة مطبوخة واحدة (1) من اللحم	راحة يد واحدة (1) ملئتها بالمكسرات	ملعقة طعام واحدة (1) من زبدة الفول السوداني	حصة واحدة (1) من الفاكهة أو الخضراوات	جرب

تناول طعامك يوميًا من كل المجموعات الغذائية حتى يكون نظامك الغذائي متوازنًا.

فيما يلي عينة من الكميات اليومية التي يتعين على البالغين تناولها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.

الحبوب أو الأطعمة النشوية	منتجات الألبان أو بدائلها	الفاكهة	البروتينات	الخضراوات غير النشوية
6 أوقيات يوميًا	3 أكواب يوميًا	من 2 إلى 3 أكواب يوميًا	5 أوقيات ونصف أوقية يوميًا	كوبان ونصف كوب يوميًا
اجعل ما لا يقل عن نصف الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني والكينوا والشوفان والبقوليات (الفاصولياء والعدس).	حدّد خيارات الطعام القليلة الدسم أو الخالية من الدهون أو غير المحلاة. جرب تناول الحليب أو الزبادي أو الجبن، أو الأنواع النباتية المصنوعة من الصويا أو المكسرات.	يُنصح بالفاكهة الطازجة كلما أمكن ذلك. صِف أي سائل من الفواكه المعلبة واشطفها جيدًا قبل تناولها. أضف مجموعة متنوعة من أنواع الفواكه الغنية بالألوان.	تناول اللحوم الحمراء القليلة الدسم أو الخالية من الدهون والدواجن (لا تتناول الجلد) والمأكولات البحرية والبيض. جرب البروتينات النباتية مثل الفول والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور أو التوفو (الصويا) تدرج البروتينات النباتية ضمن كل من البروتينات و النشويات.	اختر الخضراوات الداكنة أكثر وذات الأوراق الكثيرة كالسبانخ. جرب الخضراوات الطازجة أو المجمدة دون إضافة الملح. أضف المزيد من الخضراوات الغنية بالألوان حتى تحصل على المزيد من العناصر الغذائية.
جرب الخضراوات النشوية، مثل البازلاء الخضراء والبطاطا الحلوة والجزر.	ابحث عن بدائل منتجات الألبان المعززة بالكالسيوم.			

إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا 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 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

