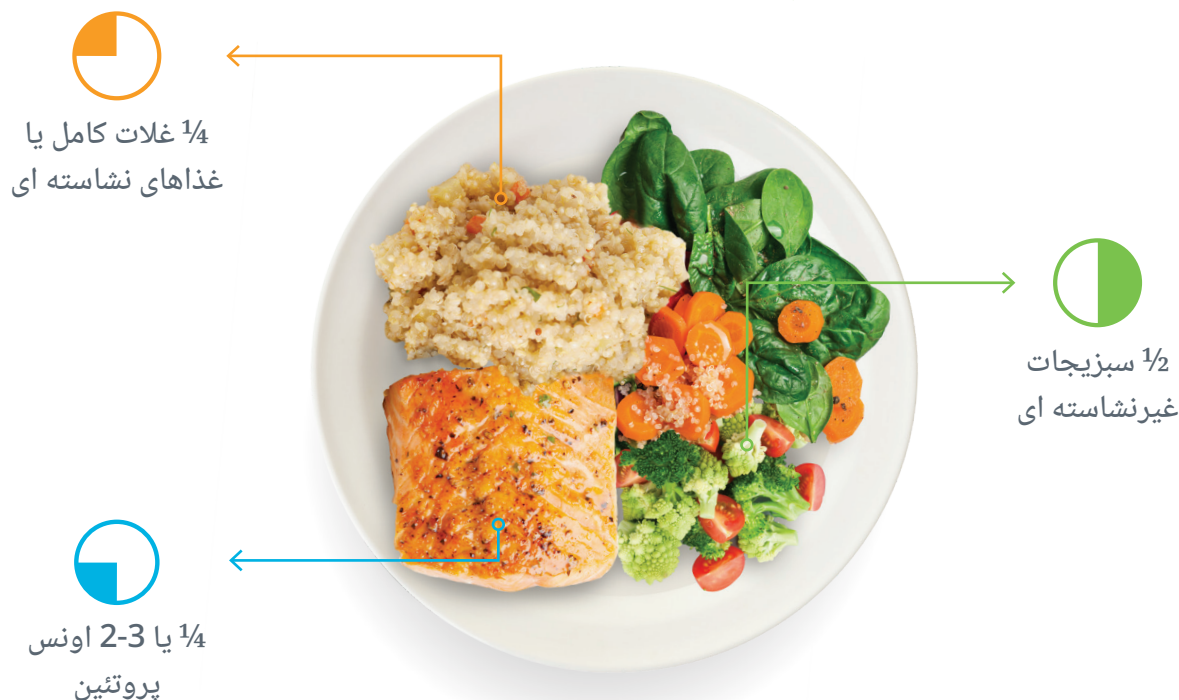




## یک راهنمای مفید برای تصویر کردن سهم های غذایی شما

بشقاب 9 اینچی شما باید شامل اقلام زیر باشد:



از دست خود به عنوان راهنما برای سهم های غذایی استفاده کنید:

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  |  |  |  |  | اندازه      |
| 1 نوک انگشت<br>= شست<br>1 قاشق چایخوری                                              | 1 کف دست =<br>3 اونس                                                                | 1 دست پر =<br>1 اونس                                                                | 1 انگشت شست =<br>1 اونس<br>یا 1 قاشق<br>غذاخوری                                      | 1 مشت =<br>1 فنجان                                                                    |             |
| 1 قاشق چایخوری<br>روغن نباتی                                                        | 1 وعده گوشت<br>پخته شده                                                             | 1 مشت پر آجیل                                                                       | 1 قاشق غذاخوری<br>کره بادام زمینی                                                    | 1 وعده میوه یا<br>سبزیجات                                                             | سعی<br>کنید |

## یک راهنمای مفید برای تصویر کردن سهم های غذایی شما

### روزانه از تمام گروه های غذایی بخورید تا یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

در زیر نمونه ای از میزان مصرف روزانه هر گروه غذایی برای بزرگسالان آورده شده است.

| غلات یا غذاهای نشاسته ای                                                                               | لبنیات یا جایگزین لبنیات                                                        | میوه                                                              | پروتئین                                                                                | سبزیجات غیرنشاسته ای                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 6 اونس در روز                                                                                          | 3 فنجان در روز                                                                  | 2-3 فنجان در روز                                                  | 5 ½ اونس در روز                                                                        | 2 ½ فنجان در روز                                          |
| حداقل نیمی از غلات خود را از غلات کامل مانند برنج قهوه ای، کینوا، جو و حبوبات (لوبیا و عدس) تهیه کنید. | گزینه های کم چرب، بدون چربی و بدون مواد شیرین کننده را انتخاب کنید.             | در صورت امکان از میوه تازه استفاده کنید.                          | گوشت قرمز کم چربی یا بدون چربی، مرغ (بدون پوست)، غذاهای دریایی یا تخم مرغ مصرف کنید.   | از سبزیجات برگدار تیره از قبیل اسفناج بیشتر استفاده کنید. |
| سبزیجات نشاسته ای مانند نخود سبز، سیب زمینی شیرین و هویج را امتحان کنید.                               | شیر، ماست، پنیر یا گونه های گیاهی که از سویا یا آجیل تهیه شده اند را مصرف کنید. | قبل از خوردن میوه های کمپوتی هرگونه مایعات را آبکش کرده و بشویید. | پروتئین های گیاهی مانند لوبیا، نخود، عدس، آجیل، دانه ها یا توفو (سویا) را امتحان کنید. | سبزیجات تازه یا منجمد را بدون افزودن نمک امتحان کنید.     |
|                                                                                                        | به دنبال جایگزین های لبنی غنی شده با کلسیم باشید.                               | رنگ های گوناگون و میوه های متنوع را اضافه کنید.                   | پروتئین های گیاهی در دو گروه مواد غذایی پروتئینی و نشاسته ای قرار می گیرند.            | سبزیجات رنگارنگ را برای مواد مغذی بیشتر اضافه کنید.       |

اگر در مورد محتوای این نامه سؤالی دارید، با خدمات مشتری CalOptima Health با شماره های رایگان زیر تماس بگیرید. ما کارکنانی داریم که به زبان شما صحبت می کنند. لطفاً از وبسایت ما در [www.caloptima.org/healthandwellness](http://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.

