كاليفورنيا

طبقي للأمهات

FAMILY HEALTH CENTERS OF SAN DIEGO

ChooseMyPlate.gov

أجعلي نصف طبق طعامك يتألف من الخضار والفواكه، وأقسمي النصف الآخر الى ربعين الأول يتكون من أنواع الحبوب والربع الآخر من البروتين. أختاري الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، والقليلة السكر والدهون الصلبة والملح (الصوديوم). هذة حصص الطعام، هي معدل حصة المرأة في اليوم الواحد، وقد تحتاج الى أكثر أو أقل من هذة الحصة.

الخضروات

تناولي كمية أكبر من الخضروات
أختاري الخضروات الطازجة أو المجمدة أو خضروات العلب القليلة الصوديوم كما تجنبي البطاطا المقلية.

مقدار الحصة الغذائية اليومية من الخضروات
أختاري **3** حصص أو أكثر من نفس النوع أو من مختلف الحصص التالية:

- ثلاثة أكواب من الخضروات الورقية الغير مطبوخة
- كوب واحد من الخضروات الغير مطبوخة أو من عصيرها
- كوب واحد من الخضروات المطبوخة

البروتين

أختاري البروتين الصحي
تناولي البروتين النباتي يوميا وتجنبي لحم الخنزير والنقانق وأنواع سجق اللحوم

مقدار الحصة الغذائية اليومية من البروتين
أختاري من **6** الى **7** حصص من نفس النوع أو من مختلف الحصص التالية:

- أوقية واحدة من السمك والدواجن واللحوم الخالية من الدهون
- بيضة واحدة
- نصف أوقية من المكسرات
- ربع كوب من الفاصوليا الجافة المطبوخة أو العدس أو البازلاء
- ربع كوب من التوفو
- ملعقة طعام واحدة من زبدة المكسرات

الحبوب

يفضل تناول الحبوب الكاملة
مثل الرز الأسمر، والأقلال من تناول النوع الأبيض من الخبز والرز والمعكرونة

مقدار الحصة الغذائية اليومية من الحبوب
تناولي في الثلث الأول من الحمل **6** حصص. وفي الثلث الثاني والثالث من الحمل وفترة الرضاعة الطبيعية أختاري **8** حصص، وحسب رغبتك بأختيار الحصص أن كانت من نفس النوع او من مختلف الحصص التالية:

- شريحة واحدة من خبز القمح الكامل الحبة أو نصف كعكة البيگل الدائرية
- **6**-أنشات من خبز تورتيا القمح الكامل الحبة
- كوب واحد من الحبوب (السيريل)
- نصف كوب من المعكرونة او الرز أو السيريل المطبوخ

الفواكه

تناولي الفواكه المتنوعة
تناول الفواكه الطازجة أفضل من شرب العصائر

مقدار الحصة الغذائية اليومية من الفواكه
أختاري أثنان من الخيارات:

- كوب واحد من الفواكه الطازجة
- كوب واحد من الفاكهة الغير محلاة المجمدة أو المعلبة
- نصف أو ثلاثة أرباع كوب عصير
- نصف كوب من الفواكه الجافة

الألبان

أستمتعي بالأطعمة الغنية بالكالسيوم
أختاري الحليب المبستر واللبن العادي والجبن الخالي أو القليل الدسم

مقدار الحصة الغذائية اليومية من الألبان
للبالغات أختيار ثلاثة حصص، وللفتيات في سن المراهقة أختيار **4** حصص، والأختيار بحسب الرغبة من نفس الحصة أو من مختلف الأنواع التالية:

- كوب واحد من الحليب
- كوب واحد من حليب الصويا مع الكاليسيوم
- كوب واحد من اللبن العادي
- أوقية ونصف من الجبن

أختاري الدهون والزيوت الصحية

- أستخدمي للطهي الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا والقرطم (العصفر) وزيت الزيتون
- أقرئي جدول المعلومات الملصق على علب الطعام لتجنب الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة (الدهون المهدرجة)
- تجنبي الدهون الصلبة مثل شحم الخنزير والزبدة
- تناولي السمك المطبوخ مرتين في الأسبوع
- الأقلال من أستهلاك الزيوت إلى **6** ملاعق صغيرة في اليوم

*الأوقية ≈ 28غرام = 1/16 باوند

أختاري المشروبات الصحية

- أشربي الماء و الحليب الخالي أو قليل الدسم بدلا من المشروبات الغازية ومشروبات الفاكهة والعصائر
- الأقلال من مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي مع تجنب مشروبات الطاقة
- لا تشربي الكحول عندما تكونين حاملاً أو قد تصبحي حاملا
- الكحول يمر عبر حليب الثدي، إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فتحدثي مع طبيبك الخاص عن تناول الكحول

© CDPH 2012; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health

Rev. 02/2019

كاليفورنيا

خطتي الغذائية للأمهات

هذه النصائح يمكن أن تساعدك على تناول الطعام بشكل جيد والحصول على وزن صحي أثناء الحمل وبعده. أملئي الفراغات التالية بما يخص أهدافك للوصول الى الوزن الموصى به في فترة الحمل، وأختاري من النصائح التي ترغبين في تجربتها، وتحققي بعدها من مدى أتباعك وتطبيقك للنصائح من أجل الوصول الى الهدف.

الحمل: وزني الموصى به في فترة الحمل هو _____ باوند . ووزني الحالي هو _____ باوند

ما بعد الحمل: معدل الوزن الصحي لي هو _____ باوند. هدفي هو الوصول الى الوزن _____ باوند

الخضروات

سوف أحاول يوميا أن:

- ☐ أتناول على الأقل الخضروات المجمدة أو المعلبة القليلة الصوديوم
- ☐ أضيف للخضروات الأعشاب والتوابل بدلا من الدهون والملح
- ☐ تناول الكثير من الخضار الخضراء الداكنة والبرتقالية

البروتين

سوف أحاول يوميا أن:

- ☐ أتناول من 6 الى7 من الخيارات
- ☐ أتناول اللحم المشوي على الفحم أو بالفرن بدلا من المقلي
- ☐ أتناول الفاصوليا والمكسرات والتوفو والبذور وزبدة المكسرات
- ☐ أتناول اللحوم الخالية من الدهون (نسبة الدهون 15% أو أقل)
- ☐ أزالة جلد لحم الدواجن
- ☐ أتناول 12 أوقيه من أنواع السمك في الأسبوع
- ☐ الحد من أكل لحم الخنزير المقدد والنقانق وأنواع سجق اللحم

الحبوب

سوف أحاول يوميا أن:

- ☐ أتناول 6-8 من الحصص اليومية للخيارات المذكورة
- ☐ جعل على الأقل نصف أختياراتي تتضمن الحبوب الكاملة
- ☐ أتناول أنواع السريال الموافق عليه من برنامج وك (WIC)

الفواكه

سوف أحاول يوميا أن:

- ☐ أتناول 2 من الحصص اليومية
- ☐ أتناول مجموعة متنوعة من الفواكه الطازجة والمجمدة أو المعلبة
- ☐ أختار الفواكه الطازجة والمجمدة الخالية من السكريات المضافة
- ☐ تحديد كمية شرب عصير الفواكه مابين نصف الى ثلاثة أرباع كوب في اليوم

الألبان

سوف أحاول يوميا أن:

- ☐ أتناول 3 من الخيارات
- ☐ أختيار الحليب والجبن المبستر أو الحليب والجبن القليل الدسم (1%)
- ☐ أتناول اللبن العادي ولتحليته أضيف له الفاكهة
- ☐ أختيار منتجات الصويا مع الكالسيوم مثل التوفو

الزيوت والدهون

سوف أحرص على:

- ☐ أستخدم 6 ملاعق صغيرة من الزيوت النباتية مثل الكانولا أو زيت القرطم أو زيت الزيتون يوميا
- ☐ الطبخ بطريقة الخبز بالحرارة أو البخار أو الشوي على الفحم أو الميكروويف بدلاً من القلي

المشروبات

سوف أحرص على:

- ☐ شرب الماء أو الحليب الخالي أو القليل الدسم بدلا من المشروبات السكرية
- ☐ الحد من مشروبات الكافيين مثل القهوة والشاي وتجنب مشروبات الطاقة

إضافات (الدهون الصلبة والسكريات والملح)

سوف أحرص على:

- ☐ أختيار الأطعمة المنخفضة الدهون والسكر والملح
- ☐ قراءة ملصقات التغذية للحد من الدهون والسكر والملح (الصوديوم)
- ☐ أختيار وجبات خفيفة مثل الفواكه والخضار والمكسرات غير المملحة والبذور

*الأوقية ≈ 28غرام = 1/16 باوند

أفكاري الأخرى في خطة غذائي اليومية

- ☐ لعمل خطة غذائية يومية أستخدمي عنوان الرابط التالي:

www.choosemyplate.gov/SuperTracker/createprofile.aspx

- ☐ _____

© CDPH 2012; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health

Rev. 02/2019