



# الأكل الصحيح

الأكل والتغذية والنصائح الصحية من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## تسريع وتيرة العمل

تعمل خارطة الطريق على مواءمة القطاع حول أهداف التنمية المستدامة، وتوفر منصة تعزز التعاون في مراحل سلسلة الإمداد لتسريع العمل على أهداف التنمية المستدامة وتوسيع نطاق تأثيرها.



يُرجى استشارة أحد أخصائيي التغذية المسجلين (RDN).

يمكن أن تؤثر التغذية الجيدة بشكل إيجابي على صحتنا، وهناك طرق عديدة لتناول الطعام الصحي. بالإضافة إلى ذلك، لا يوجد طعام أو مجموعة طعام واحدة توفر جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها لصحة جيدة. من المهم معرفة الاختيارات الأفضل بالنسبة لكم حتى يصبح روتين الأكل الصحي أسلوب حياة. اطلب من طبيبك الإحالة إلى اختصاصي تغذية مسجل وابحث عن اختصاصي تغذية مسجل متخصص في احتياجاتك الفريدة.

طرق يمكننا من خلالها توفير الزاد للمستقبل:

تناولوا الطعام لكن احرصوا على مراعاة البيئة.

احرصوا على شراء الأطعمة في موسمها وعلى التسوق محليًا، عندما يكون ذلك ممكنًا، فهذا لا يفيد الكوكب فحسب، بل قد يساعدك أيضًا على خفض تكاليف الطعام.

يُعد الاستمتاع بالمزيد من الوجبات الخفيفة والوجبات النباتية خيارًا آخر.

جربوا المزيد من الوجبات الخالية من اللحوم أو استبدلوا بعض أو كل اللحوم في الوصفات بالبروتينات النباتية.

## حافظوا على صحتكم ووفروا المال.

يمكن أن تؤثر التغذية الجيدة بشكل إيجابي على صحتنا، وهناك طرق عندما ترتفع أسعار المواد الغذائية والسلع الأخرى، قد لا يبدو شراء الأطعمة الصحية من الأولويات.

ومع ذلك، فإن العديد من الأطعمة الصحية مُشبعة، وتكلفتها أقل بشكل عام وتساعد على إدارة أو تقليل فرص الإصابة بأمراض مزمنة مُعيّنة.

القليل من التخطيط قبل التسوق يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في اختيار الأطعمة ذات الأسعار المعقولة والمُرضية والتي تحتوي على قدر أكبر من التغذية.

## تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية.

تلعب الفواكه والخضروات والحبوب والأطعمة البروتينية ومنتجات الألبان دوراً في تغذية أجسامنا.

يُعد اختيار مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية أمراً مهماً، حيث يمكن أن تختلف الأطعمة في العناصر الغذائية التي توفرها.

اتبعوا توصيات طبقي الغذائي (MyPlate) اليومية لكل مجموعة غذائية للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجونها في كل مرحلة من مراحل الحياة.

تناولوا الأطعمة بأشكال مختلفة بما في ذلك الطازجة، والمجمدة، والمعلبة، والمجففة.

## حَصِّروا أطعمة لذيذة في المنزل.

زيادة التنوع في الروتين الغذائي، جربوا نكهات وأطعمة جديدة من جميع أنحاء العالم.

هناك طريقة أخرى لتناول الطعام الصحي وتوفير المال وهي تعلم مهارات الطبخ وإعداد الوجبات.

فيمكن أن يساعدكم ذلك في إيجاد طرق مبتكرة لاستخدام بقايا الطعام بدلاً من رميها.

### باختصار

من المهم العثور على طرق لتضمين الأطعمة التي تستمتعون بها مع الحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجونها في أي عمر.

يمكن أن يتأثر خيارنا للأطعمة والمشروبات بمجموعة متنوعة من الأشياء، مثل الذوق والتكلفة والثقافة والراحة ومهارات الطبخ.

للمساعدة من أجل تحقيق أهدافك الصحية، يُرجى استشارة اختصاصي تغذية مسجل.

أخصائيو التغذية المسجلين هم خبراء التغذية ويمكنهم تقديم مشورة غذائية فردية لمساعدتك في التزود للمستقبل.

للعثور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك والحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة [eatright.org](http://eatright.org).

## eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية التغذية وعلم التغذية هي أكبر منظمة في العالم للمتخصصين في مجال التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والدعوة.

قدّم ورقة النصائح هذه:  
إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل

مؤلف من قبل أعضاء أكاديمية علم التغذية وأخصائيو التغذية المسجلين.

المصادر:

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov). and [MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics.

يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأهداف تعليمية. لا يُسمح بإعادة إنتاج ورقة النصائح هذه لأغراض البيع.