

طبقي

My Plate

لتحضير الوجبات الغذائية الصحية، يُستعمل طبق الغذاء الصحي.

طبقي: شكل دائري مقسم إلى أجزاء تتناسب سعتها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء المتنوعة.

انظر الشكل الآتي:



- ما أكبر الأجزاء حجماً؟
- إلى ماذا يشير ذلك؟
- هل يشير الشكل إلى أن علي أن أتناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية؟

اللون الأخضر الذي يمثل مجموعة الخضراوات هو الأكبر حجماً، وهو يشير إلى وجوب أن تحتوي أكبر كمية من غذائنا خلال اليوم على الخضراوات.

الطبق الصحي مقسم إلى أجزاء غير متساوية، يمثل حجم كل جزء منها كمية الغذاء المناسبة التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء الخمس خلال اليوم.

هنالك عادات غذائية يتعين عليّ اتباعها للمحافظ على صحتي، منها:

- أغسل الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.
- أقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلبة قبل شرائها، وأنتبه إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها.
- أتجنب تناول الوجبات السريعة.
- لا أكثر من تناول السكاكر والحلويات.
- أتناول الغذاء المنزلي.
- أشرب كميات كافية من الماء.
- أمارس التمارين والألعاب الرياضية.
- أزور الطبيب عند شعوري بأي أعراض غير صحيّة.