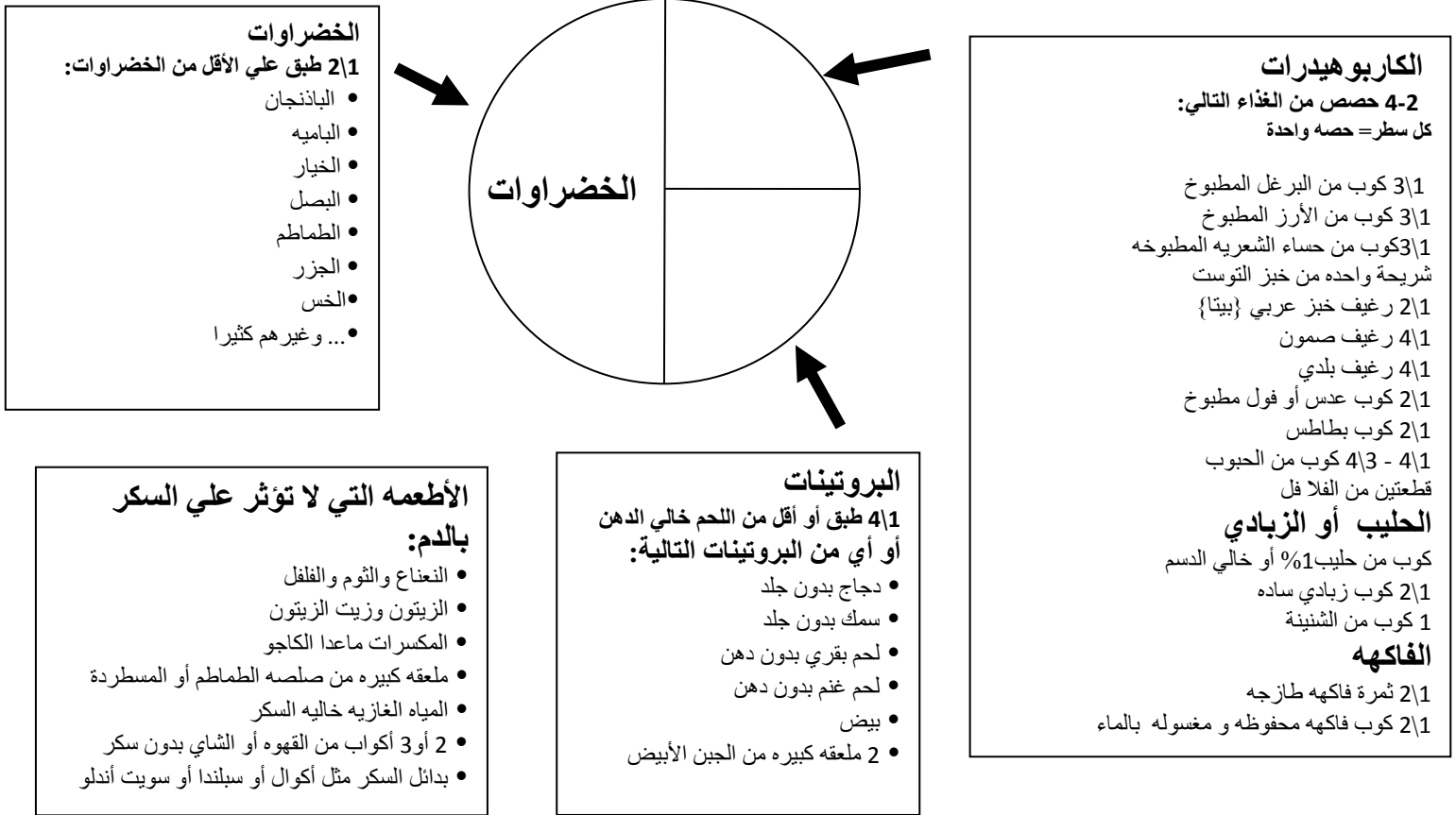


أساسيات خطة التغذية

الطبق الصحي

تنظيم الغذاء يجب أن يكون بطريقه سهله , وأن يكون طعم غذائك جيد. تستطيع أن تجعل طعم غذائك جيدا بأن تضيف له بعض التوابل والأعشاب. يجب تقليل الملح. يوجد لاحقا أنواع الغذاء التي يجب أن تتناولها في وجباتك. أبتعد عن تكرار نفس نوع الطعام والكميات الإضافية من الطعام. ستجد كميته الطعام المناسبة موضحة بالجدول الخاصة بمجموعات الطعام التالية.



الأهداف:

- 1.
- 2.
- 3.

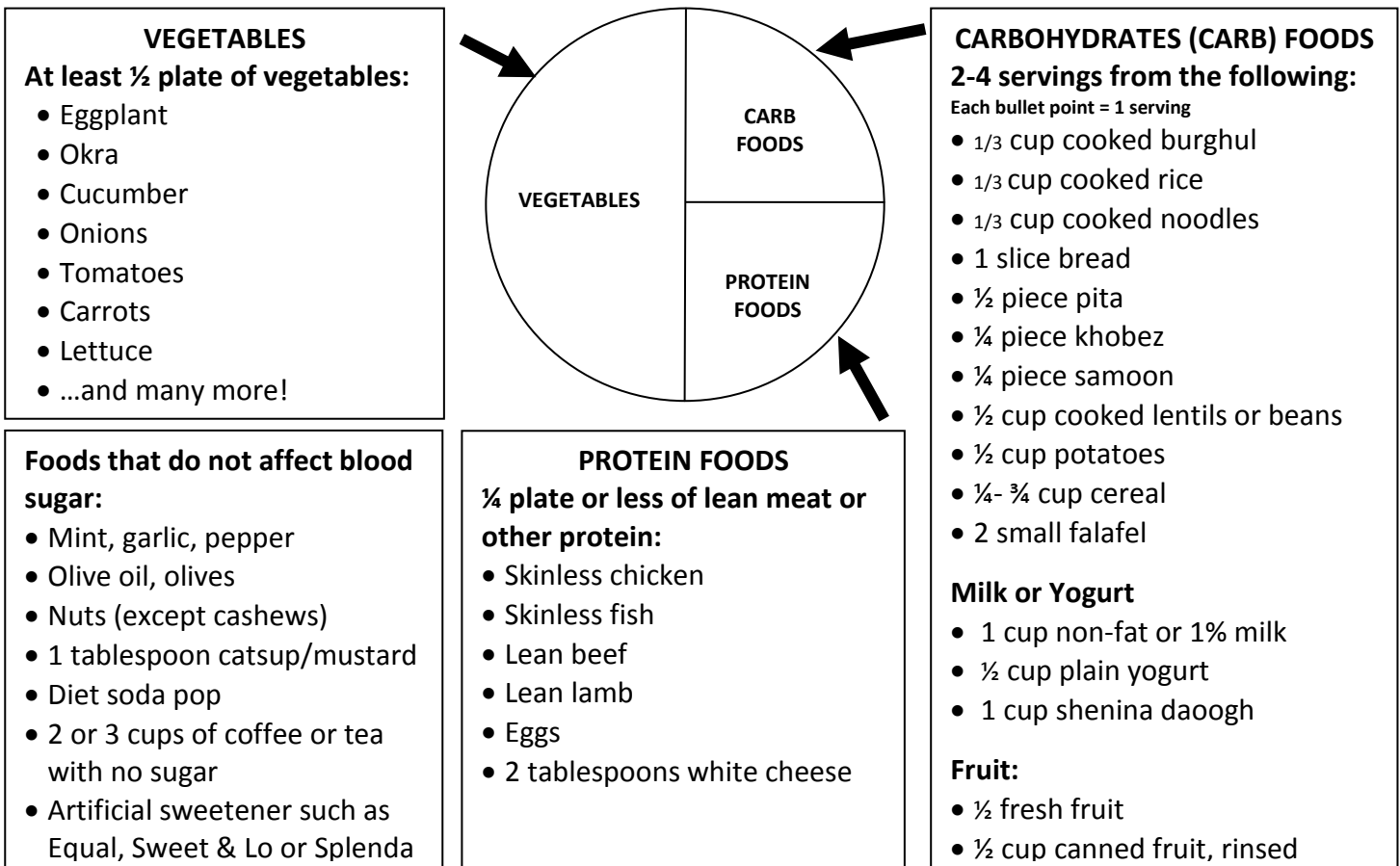
تعلم أكثر عن الأكل الصحي

أحرص علي مقابله أخصائي التغذية بانتظام لأنه سيساعدك علي تحقيق أهدافك الغذائيه، وأسأل طبيبك أو ممرضتك لمساعدتك لتحديد موعد لاستشارتهم .

Meal Plan Basics

A healthy plate

Planning a meal should be easy. Your foods should taste good. You can make your foods taste good by adding herbs and spices. Limit salt. Below is a plan of the types of foods you should eat at your meals. Limit double portions or second helpings. Portions of each food group are described on the Portion Control Handout.



Goals:

1. _____
2. _____
3. _____

Learn more about healthy eating

Meet with your dietitian regularly. Your dietitian will help you meet your nutrition goals. Ask your doctor or nurse to help you make an appointment.