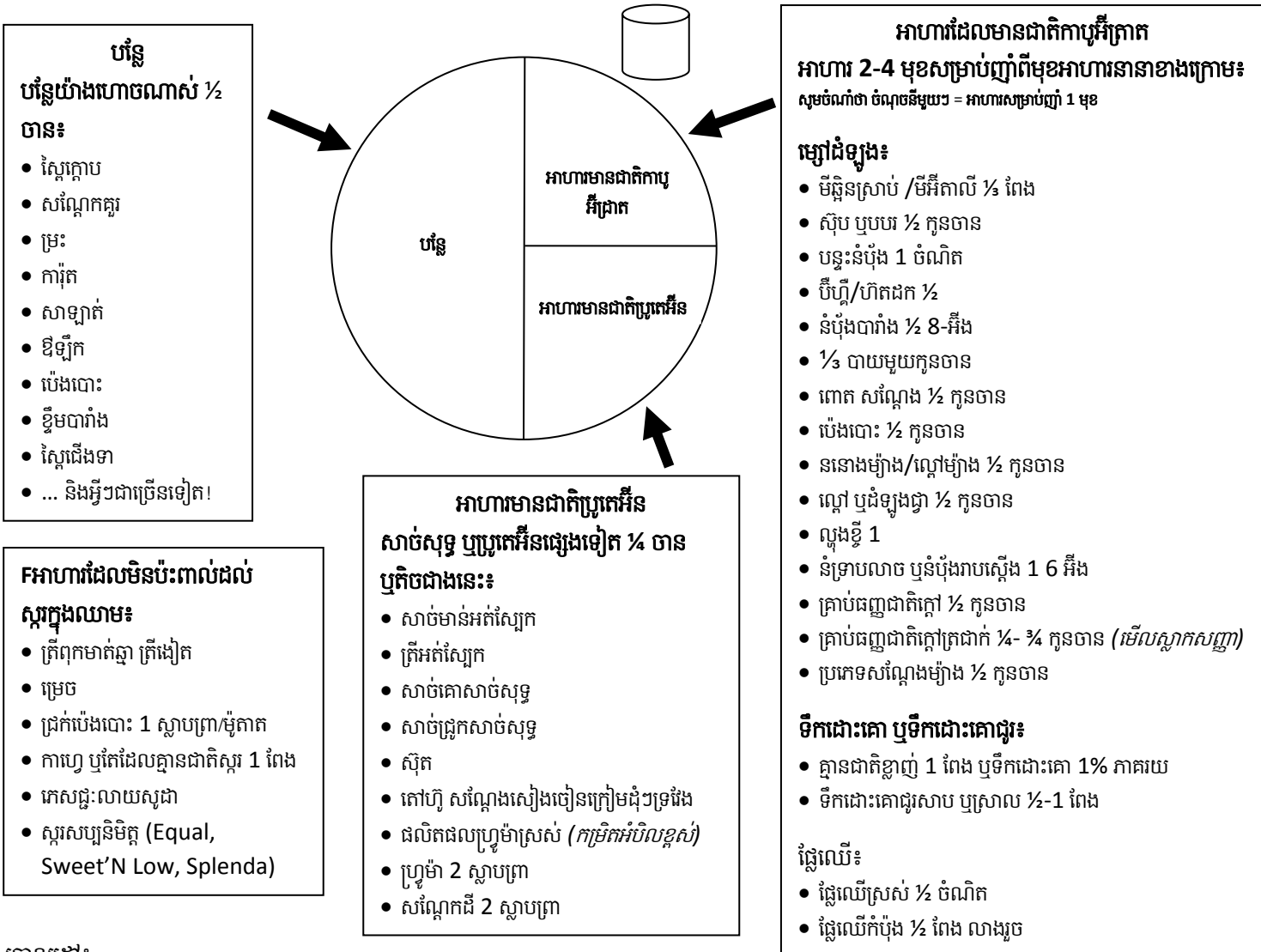


មូលដ្ឋាននៃគម្រោងអាហារ

អាហារក្នុងចានដែលពេញដោយសុខភាពល្អ

ការរៀបចំគម្រោងអាហារគួរតែមានលក្ខណៈងាយស្រួល។ អាហាររបស់អ្នកគួរតែមានសេដ្ឋកិច្ច។ អ្នកអាចធ្វើឱ្យអាហាររបស់អ្នកមានសេដ្ឋកិច្ចតាមរយៈការបន្ថែមវត្ថុជាតិគ្រឿងទេសឬធ្វើថ្នាំ និងគ្រឿងទេស។ កំណត់កម្រិតអំបិល។ ខាងក្រោម គឺជាគម្រោងនៃប្រទេសអាហារដែលអ្នកគួរតែញ៉ាំអាហាររបស់អ្នក។ កំណត់កម្រិតបំណែកធ្ងន់ ឬបំណែកអាហារទីពីរ។ បំណែកនៃក្រុមអាហារត្រូវបានពិពណ៌នាអំពី Portion Control Handout.



គោលដៅ៖

1. _____
2. _____
3. _____

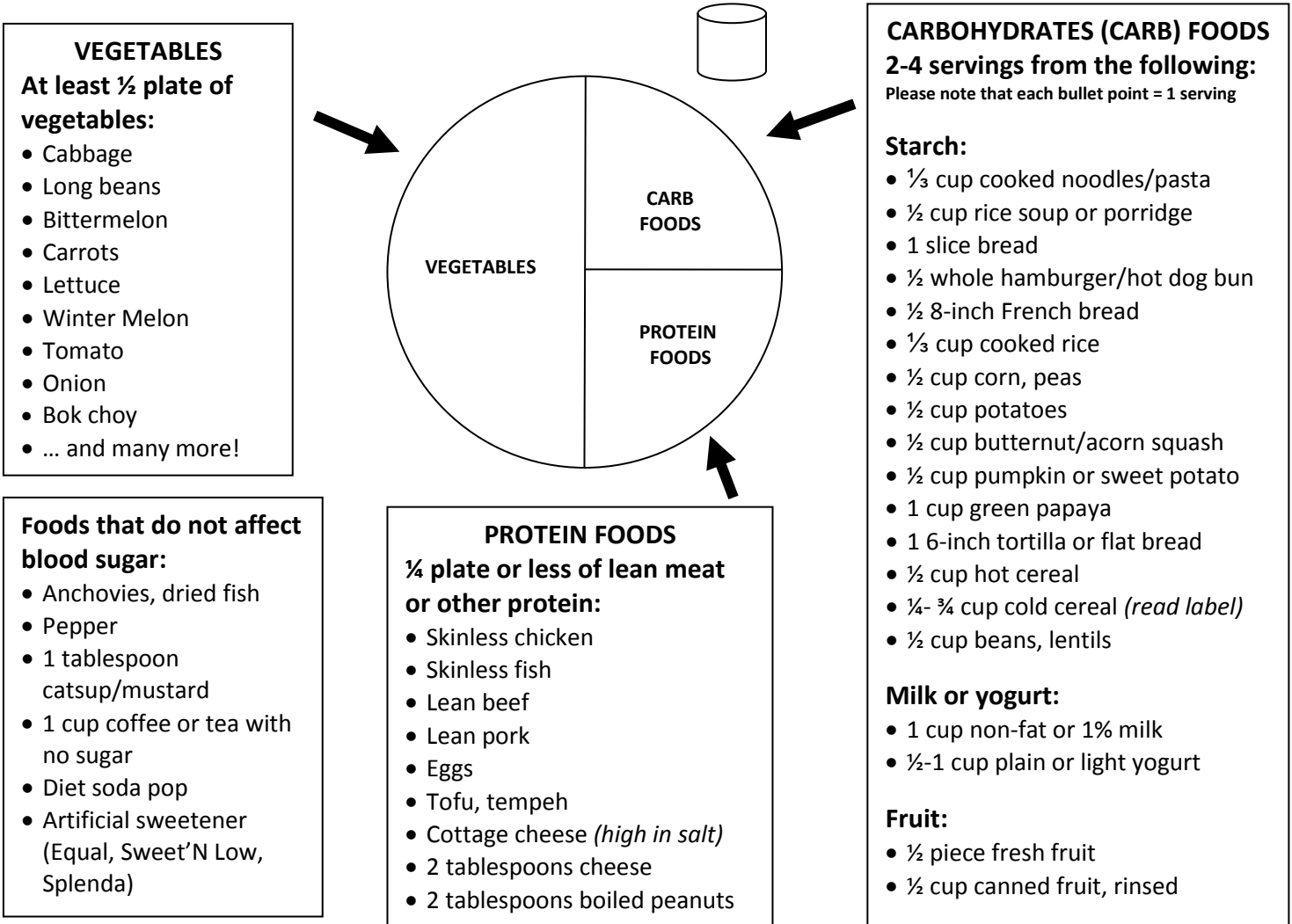
ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការញ៉ាំប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ជួបជាមួយអ្នកជំនាញខាងចំណីអាហារឱ្យបានទៀងទាត់។ អ្នកជំនាញខាងចំណីអាហាររបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកបំពេញតាមគោលដៅអាហាររបស់អ្នក។ សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកដើម្បីជួយអ្នកធ្វើការណាត់ជួប។

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.