



اختيار الفواكه

حدد الاختيار الذي لا توجد فيه سكر مضاف

تساعد الفواكه على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار الخضراوات

حدد الأختيار الذي لاتوجد فيه ملح مضاف أو صلصة مضافة.

تساعد الخضراوات على تقليل مخاطر أمراض القلب
والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



اختيار الحبوب الكاملة

أبحث عن الحبوب الكاملة 100% على اللاصق وكذلك في قائمة المحتويات.



تعتبر الحبوب الكاملة مصدر جيد للألياف التي تساعد في تقليل مخاطر أمراض القلب وأنواع الجلطات والنوع الثاني من مرض السكر.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب واللبن (الخاثر أو الروبة) والأجبان نوع (كاتج جيز).



توفر منتجات الألبان قليلة الدسم كمية أكبر من عنصر الكالسيوم وفيتامين دي مقارنة ب الحليب الكامل الدسم مع دسم أقل.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار لحم العجول أو اللحم البقري قليل الشحم



أبحث عن لحم العجل أو اللحم البقري التي تكون فيها نسبة اللحم 90% أو أكثر.

تعتبر لحوم العجول أو اللحم البقري مصدرا ممتازا للبروتين والحديد ومادة الزنك وفيتامين بي. وتقوم بتقليل نسبة الدهون المهدرجة والكولسترول.

ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.





اختيار اللحوم قليلة الشحوم

الدجاج أختيار عظيم!



تحتوي لحوم الدجاج على نسبة عالية من البروتين وفيتامين بي والقليل من الدهون المهدرجة.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار الماء

الأرتواء من الظماً.

أختر المياہ التي لاتحتوي على أضافات من السكر
والمطيبات والسعرات الحرارية.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار الخضراوات



تعتبر الخضراوات ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة صحية وجيدة لك عندما تختار الانواع التي لاتحتوي على صلصة مضافة.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار الحبوب الكاملة

يجب أن تكون الحبوب الكاملة في بداية قائمة المحتويات في الخبز وحبوب السريال وخبز الذرة (التورتيللا) والرز (التمن) والمعكرونة.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار الفواكه

تعتبر الفواكه ان كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة كلها صحية وجيدة لك ان قمت باختيار الانواع التي لاتحتوي على اضافات من السكر.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



أختيار البروتين الخالي من الدهون



أبحث عن اللحم الخالي من الدهون والسمك الطازج والسمك المعلب في الماء والبيض والبقوليات الجافة والمكسرات والبذور.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



اختيار الماء

قم باختيار المياه التي لا تحتوي على اضافات من السكر
والمطيبات والسعرات الحرارية.



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.



اختيار منتجات البان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب والأجبان قليلة الدسم واللبن (روبة أو خاثر).



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.