

اخدم نفسك بالشكل الصحيح

ما هو حجم الحصة (الوجبة) الغذائية؟



Arabic



للحصول على دورات تعليمية ومصادر
، صحية مجانية

يرجى الاتصال ب (ECCQ) برنامج الامراض المزمنة

07 3844 9166 أو www.eccq.com.au

2

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

الفواكه



2 ملعقة طعام
من الزبيب



1 تفاحة



نصف كوب
صغير من عصير
فواكه بدون
سكر

2-3

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

البروتين



100 جم سمك



80 جم دواجن



1 كوب بقوليات
معلبة

5

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

خضروات



1 كوب مشكل من
السلطة الخضراء



½ كوب
خضار مطبوخة



1 جزرة كبيرة

4-6

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

الحبوب الكاملة والسيريال



شريحة من خبز
الحبوب الكاملة 1



½ كوب مطبوخ من
الرز الكامل



½ كوب مطبوخ من
معكرونة الحبوب
الكاملة

2-4

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

منتجات الألبان



1 كوب حليب بقر
البديل المدعم
بالكالسيوم



200 غم من
اللبن قليل
الدسم



2 شريحتان من
الجبن قليل
الدسم
(40 جم)

ما هو حجم الحصة (الوجبة) الغذائية؟

يستخدم الحجم القياسي (المعيار القياسي) لتحديد كمية الطعام الذي يجب أن تأكله.

يستخدم حجم الوجبة للتأكد من حصولك على ما يكفي من العناصر الغذائية و كذلك للحفاظ على التوازن الصحي بين الدهون والكربوهيدرات والبروتين.

أدوات مختلفة يمكنك استخدامها لقياس الوجبة.

فمثلاً كف اليد تمسك حصة واحدة



1 كوب = 250 مل