

اخدم نفسك بالشكل الصحيح

ما هو حجم الحصة (الوجبة) الغذائية؟



Arabic



للحصول على دورات تعليمية ومصادر
، صحية مجانية

يرجى الاتصال ب (ECCQ) برتامج الامراض المزمنة

www.eccq.com.au أو 07 3844 9166

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 الخضراء½ كوب
خضار مطبوخة

1 جزرة كبيرة

4-6

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

الحبوب الكاملة والسيرياك

شريحة من خبز
الحبوب الكاملة½ كوب مطبوخ من
الرز الكامل½ كوب مطبوخ من
معكرونة الحبوب
الكاملة

2-4

وجبات موصى به ان يقدم يوميا للبالغين

منتجات الألبان

1 كوب حليب بقر
البديل المدعم
بالكالسيوم200 غم من
اللبن قليل
الدسم2 شريحتان من
الجبن قليل
الدسم
(40 جم)

ما هو حجم الحصة (الوجبة) الغذائية؟

يستخدم الحجم القياسي (المعيار القياسي)
لتحديد كمية الطعام الذي يجب أن تأكلهيستخدم حجم الوجبة للتأكد من حصولك
على ما يكفي من العناصر الغذائية و كذلك
للحفاظ على التوازن الصحي بين الدهون
والكربوهيدرات والبروتينأدوات مختلفة يمكنك استخدامها لقياس
الوجبة

فمثلاً كف اليد تمسك حصة واحدة



1 كوب = 250 مل