



زما بشقاب انتخاب کړئ

د تغذیې پوهنې

۱۰
مسلسل
لارښوونې

۱۰ لارښوونې د یو غټ بشقاب لپاره

د غذاگانو انتخاب د یوې سالمې روغتیا او د ژوند د طریقې له پاره کیدای شي ددغو لسو (۱۰) لارښوونو د استعمال په شان اسانه وي. په دغه لیست کې چې کوم نظرونه دي ورڅخه استفاده وکړئ تر څو خپله کالوری برابره کړئ. هغه غذاگانې انتخاب کړئ چې ستاسو له پاره ښې وي او په هغو غذاگانو کې کموالی راولی چې خوراک یې ښه نه وي.

6 بی غوره او یا د کم غور لرونکی (1 فیصده) شیدې انتخاب کړئ

دا شیدې یوشانته د غور لرونکو شیدو په شان د کلسیم او نور ضروري تغذیوي مواد لري خو لږه کالوری او لږ مشبوع غور لري.

1 د کالورۍ اندازه

معلوم کړئ چې د یوې ورځې لپاره څومره کالورۍ ته اړتیا لری. د لمړۍ قدم په اښودلو سره د خپل وزن د کنټرول لپاره www.ChooseMyPlate.gov ته لارښی او د خپل کالورۍ اندازه معلومه کړئ. د فزیکي فعالیتونو ترسره کول ستاسود کالورۍ بیلانس سره مرسته کوی.

2 د خپل خواړو څخه خوند واخلي، خو کم خواړه وخورئ

کله چې خواړه خورئ نو په ارام سره یې وخورئ ترڅو په بشپړ ډول د خواړو څخه خوند واخلي. د ډوډۍ ژر خورل او یا کله چې مو پاملرنه بل چیرته وي کیدای شي چې زیاته ډوډۍ وخورئ او ډیره کالوری تر لاسه کړئ. تردوډۍ د مخه، د ډوډۍ په جریان کې، او تر ډوډۍ وروسته خپلې لورې او زیات مړښت ته پاملرنه وکړئ کله چې ډوډۍ خورئ او یا ماره یاست وخت یې تثبیت کړئ.

3 د زیات اندازې خوړو څخه ډډه وکړئ

د یو کوچنی بشقاب، کاسی او گیلان څخه استفاده وکړئ. مخکې تردوډۍ خورلو یو قسمت د خوړو لري کړئ. کله چې د کور بهر ډوډۍ خورئ د ډوډۍ کمه اندازه انتخاب کړئ او خپل لوښی د بل چا سره شریک کړئ او یا یو قسمت د ډوډۍ له ځانه سره کور ته یوسی.

4 هغه خواړه چې باید همیشه وخورل شي

زیات سبزیجات، میوه جات، ټول حبوبات، او پرته د غورو شیدې یا ۱٪ شیدې او لبنیات وخورل شي. دغه خواړه مغذي مواد لري چې ستاسو دتغذیې او روغتیا لپاره په شمول د پوتاشیم، کلسیم، وټامین D او فایبر ضرورت دی چې په دغه خواړو کې موجود دي. دغه خواړه د خپل اساسی بنسټ او سهارنۍ خواړو څخه وشمیرئ.

5 خپل د خواړو نیم بشقاب د میوو او سبزیجاتو ډک کړئ

سره، نارنجی، تیاره شنه سبزیجات لکه رومي، خواړه کچالو، او براکولی له نورو سبزیجاتو سره د خپل خواړو لپاره انتخاب کړئ. میوه لکه د څښاک په شان د خپلې غذا اساسی برخه وشمیرئ.

7 د خپلو خواړو نیم حبوبات د کامل حبوباتو څخه استفاده وکړئ

کچرته غوړی زیات سبوس لرونکي حبوبات وخورئ نو خپل ټول حبوبات په اصلاح شوو حبوباتو بدل کړئ لکه د سپینې ډوډۍ په بدل کې سبوس لرونکی ډوډۍ او د سپینو وریجو په بدل کې د نسواري وریجو څخه استفاده وکړئ.

8 هغه خواړه چې باید کم وخورل شي

په هغو جامدو غذاگانو کې کمی راوستل چې د لوړ شحم لرونکی، بوره او مالګه پکې علاوه شوی وي. چې په دغو کې کیک، کلچي، ایس کریم، شیریني، خورې نوشایي، پیزه، او شحم لرونکی غوښي لکه د پښتني غوښي، ساسچونه او مالګیني غوښي راخي. له دغو غذاگانو څخه کله کله استفاده وکړئ، او هره ورځ له دغو خواړو استفاده مه کوی.

9 د سوډیم مقایسه په خواړو کې

د تغذیې د حقیقي نوشتی (label) څخه گټه پورته کړئ او د سوډ (مایع خواړو)، ډوډۍ، یخچالي غذاگانو، د قطعې غذاگانو، چې لږ سوډیم او یا هیڅ مالګه پکې علاوه شوي نه وي استفاده وکړئ.

10 د خوړو نوشابو په ځای اوبه وڅښئ

خپله کالوری د اوبو څښلو او یا د بی خواړو نوشابو په واسطه له منځه یوسی. سوډا، انرژي ډرنک، سپورت ډرنک، د بوری او کالوری اساسی سرچینې دي چې په امریکایي غذاگانو کې دي.