

Patient information

أفكار لوجبات صحية

قسم التغذية والجِميّات الغذائية – مستشفى إينترى

ينبغي تناول وجبات منتظمة حين تحاول التحكم في وزنك.

فيما يلي بعض الأفكار لتناول وجبات صحية متوازنة:

الإفطار

- حبوب (مثل منتجات وبتابيكس، بران فليكس، شَرِد وبت، شريديز، تشيريوس، كورن فليكس، رايس كرسبيز) مع حليب نصف دسم أو زبادي قليل الدسم/دايت. وجرب إضافة الفاكهة المقطعة الطازجة أو المجففة.
- خبز محمص مع كمية قليلة من السمن/منتج قابل للفرد قليل الدسم، أو مربى البرتقال أو المربى أو المارمايت أو خلاصة الخميرة، أو الاثنين معًا.
- خبز محمص مع طماطم وفطر مشويين.
- فاصولياء مطبوخة وبيض مخفوق/بوشيه/مسلوق على خبز محمص.
- لحم خنزير مقدد قليل الدهن مشوي مع فطر وطماطم مشويين، بالإضافة إلى خبز محمص.
- فواكه مشكلة وزبادي دايت.
- خبز البايغل أو كعكة الشاي مع سمن/زبدة/منتج قابل للفرد قليل الدسم.
- قطعة من الحبوب الكاملة وقطعة من الفاكهة.
- كوب حليب منزوع الدسم أو نصف دسم مع قطعة حبوب.
- كوب حليب منزوع الدسم أو نصف دسم مع موزة.

الوجبات الخفيفة

- ساندويشات بشرائح خبز متوسطة أو جرب الخبز الملفوف أو الخبز البلدي أو خبز التورتيللا الملفوف أو الشباتي أو الخبز المقرمش. استخدم حشوات كالتونة أو السلمون أو لحم الخنزير قليل الدهن أو الدجاج أو لحم الديك

الرومي أو البيض أو الجبن القريش أو الجبن القابل للفرد قليل الدسم. أضف الخس أو الطماطم أو الخيار أو البصل أو سلطة جانبية صغيرة مع الساندويتش.

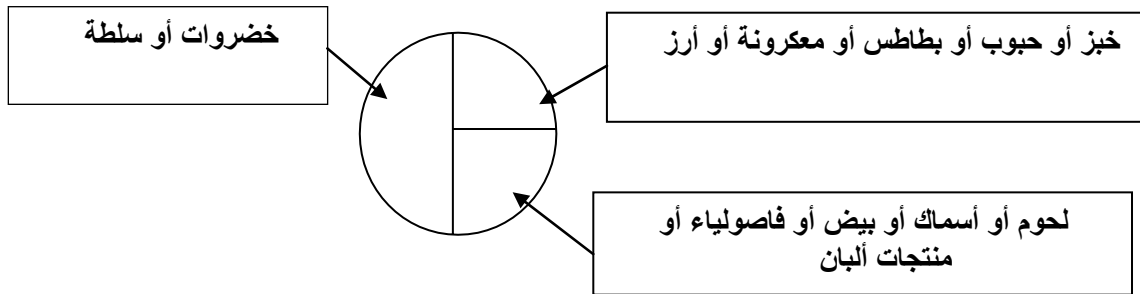
- خبز محمص مع أي مما يلي: الفاصولياء المطبوخة، أو الجبن المبشور والطماطم، أو السردين، أو الماكريل، أو الجبن القريش، أو البيض البوشيه/المسلوق/المخفوق، أو الفطر.
- بطاطس مشوية متوسطة الحجم. جرب الحشوات التالية: الفاصولياء المطبوخة، أو الخضروات المقلية قليلاً سريعاً أو الجبن (سادة أو مع الأناناس أو الثوم المعمر)، أو الذرة الحلوة، أو التونة، أو الجمع بين نوعين أو أكثر.
- سلطة المعكرونة أو الأرز.
- شوربة مع الخبز. جرب إضافة المزيد من الخضار إلى الشوربة. وإذا أمكن، اختر الشوربة التي تحتوي على البقوليات أو اللحوم لأنها قد تساعدك على الشعور بالشبع فترة أطول.
- بيض أو مليت – جربه مع الطماطم، أو الذرة الحلوة، أو الفطر، أو البصل والأعشاب، أو الخضروات المقلية قليلاً سريعاً، أو الجبن. تناوله مع الخبز أو البطاطس الجديدة أو أصابع البطاطس المقلية بالمنزل.
- سلطة كبيرة مشكلة مع لحم قليل الدهن أو سمك؛ أضف الخبز أو البطاطس أو الأرز أو المعكرونة.

الوجبات الرئيسية

ينبغي أن تتكون من مأكولات من المجموعات الغذائية التالية (انظر ميزان الصحة الجيدة)

- الخبز، الحبوب، البطاطس، المعكرونة، الأرز، الشباتي، الكسكسي، اليام، البطاطا، التورتيللا.
- الفاكهة أو السلطة أو الخضروات.
- اللحوم أو الأسماك أو بدائلها؛ أو الحليب ومنتجات الألبان.

ينبغي أن يتكون ما يقرب من نصف الطبق في الوجبة الرئيسية من الفاكهة أو الخضروات أو السلطة، وينبغي أن يتكون الجزء الأصغر من اللحوم أو الأسماك أو بدائلها، أو جزء الحليب/الألبان. الطبق الوارد أدناه يوضح ذلك.



- شريحة لحم قليل الدهن/صدر دجاج صغير/لحم مطبوخ قليل الدهن أو شريحة لحم/سمك. يُفضل طهي اللحوم أو

الأسماك عن طريق التحميص أو الشواء أو الطهي في الميكروويف أو الطهي بالضغط أو القلي الجاف.

- تناوله مع الخضروات/السلطة والبطاطس المسلوقة/المهروسة/المشوية.
- لحم بقري مفروم أو لحم ديك رومي، أو صدر دجاج مطبوخ مع الأعشاب أو البصل أو الفطر أو الجزر أو خضروات أخرى أو بالجمع بين نوعين أو أكثر من ذلك، بالإضافة إلى الطماطم المعلبة أو هريس الطماطم أو صلصة الطماطم. تناوله مع الأرز والمعكرونة والبطاطس المشوية والخضروات/السلطة.
- يُقلى قليلاً سريعاً مع الخضروات والدجاج/اللحم/السمك والأرز/المعكرونة.
- طاجن دجاج أو لحم الديك الرومي أو لحم الخنزير أو اللحم البقري. أضف خضروات أو فاصولياء أو بقوليات، ويمكنك الجمع بينها. وعند إضافة بقوليات/فاصولياء قلل كمية اللحم. تناوله مع البطاطس أو الأرز أو المعكرونة.
- سمك/دجاج مشوي بالبقسماط مع خضروات/سلطة وبطاطس.
- لازانيا (باستخدام لحم مفروم قليل الدهن، وجبن مقلي جاف، وجبن قليل الدسم) مع خضروات أو سلطة.
- يخنة راتاتوي (طماطم مشكلة وبصل وفطر وفلفل وجزر وكوسة مطبوخة مع طماطم معلبة وهريس الطماطم حتى تنضج) وبقوليات أو فاصولياء مع الأرز/المعكرونة.
- كباب مع خبز بلدي ولحم قليل الدهن وسلطة.
- معكرونة التونة مع سلطة/خضروات.
- فطيرة السمك/الراعي/الكوخ مع خضروات/سلطة.
- أسياخ دجاج أو سمك: اشو أو حمص قطعاً بديلة من صدور الدجاج أو السمك مع الطماطم والبصل والفلفل والفطر؛ وتناولها مع بطاطس مشوية.

كيف يمكنك استخدام أفكار الوجبات هذه لإعداد خطة طعام يومية؟

اختر وجبة من كل فئة: الإفطار والغداء والعشاء. ثم وزعها بالتساوي خلال اليوم، على سبيل المثال: 8 صباحاً و1 ظهراً و6 مساءً.

ويمكنك فيما بينها اختيار وجبتين خفيفتين صحيتين ليمنعك من الشعور بالجوع الشديد خلال اليوم، بالإضافة إلى تناول وجبة عالية السعرات الحرارية كل يوم أو كل يومين.
(ما يتراوح من 100 إلى 150 كيلو سعر حراري).

انظر مثال الخطة الواردة أدناه:

الإفطار – 7.30 صباحاً

- حساء مصنوع من حليب منزوع الدسم أو نصف دسم مغطى بالزبيب وملعقة صغيرة من العسل. 150 مل عصير برتقال وكوب شاي أو قهوة بالحليب.

منتصف الصباح – 10:30 صباحاً

- قهوة مصنوعة من حليب نصف دسم أو منزوع الدسم وبدون سكر وتفاحة.

الغداء – 01:30 ظهراً

- رغيف خبز بلدي محشو بالتونة وممزوجة بملعقتين صغيرتين من المايونيز الخفيف ونصف علبة من الذرة الحلوة. تناوله مع سلطة جانبية من الخس والخيار والطماطم، وملعقتين كبيرتين من الحمص قليل الدسم، وأعواد الجزر. والحلو عبارة عن ثمرة موز متوسطة وزبادي دايت، وزجاجة من عصير الفاكهة المركز قليل السكر.

وجبة خفيفة بعد العصر – 4.00 عصرًا

- كوب شاي وشريحة من كيك الملت مع ملعقة صغيرة من منتج قابل للفرد قليل الدسم.

وجبة المساء – 6:30 مساءً

- فطيرة كوخ بالخضروات، والحلو عبارة عن علبة صغيرة من الخوخ في عصير، وجيلي قليل السعرات الحرارية وملعقة كبيرة من الكريمة الفرنسية، وكوب من الماء أو عصير فواكه مركز قليل السعرات الحرارية.

العشاء – 8:30 مساءً

- كوب من الماء الفوار المنكه أو العادي ولوح شوكولاتة أقل من الحجم العادي أو شريحة من الخبز المحمص مع منتج قابل للفرد قليل الدسم.

الآراء والملاحظات

آراؤك وملاحظاتك تهمنا وتساعدنا على ترك أثر ملموس في قطاع الرعاية مستقبلاً.

بعد خروجك من المستشفى أو الحضور في موعدك في العيادة الخارجية، ستتسلم رسالة نصية تسألك عما إذا كنت لتوصي بخدمتنا للآخرين. نرجو منك أن تأخذ الوقت الكافي للرد عليها، ولن تُحصّل رسوم منك مقابل الرسالة، ويمكنك التراجع وقتما تشاء. وننتقدم لك بخالص الشكر والعرفان على تعاونك.

مزيد من المعلومات

قسم التغذية والحِميات الغذائية

مستشفى إينتري

لوار لين

L9 7AL

الهاتف: 5980 529 0151

المؤلف: قسم العلاج

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكرونييا.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار به نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسمند کراون، نه‌گمر داوا بکرنیت له فورمات‌ه‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلی موون و ئلنیکترونیکی ههیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体（Moon）盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.