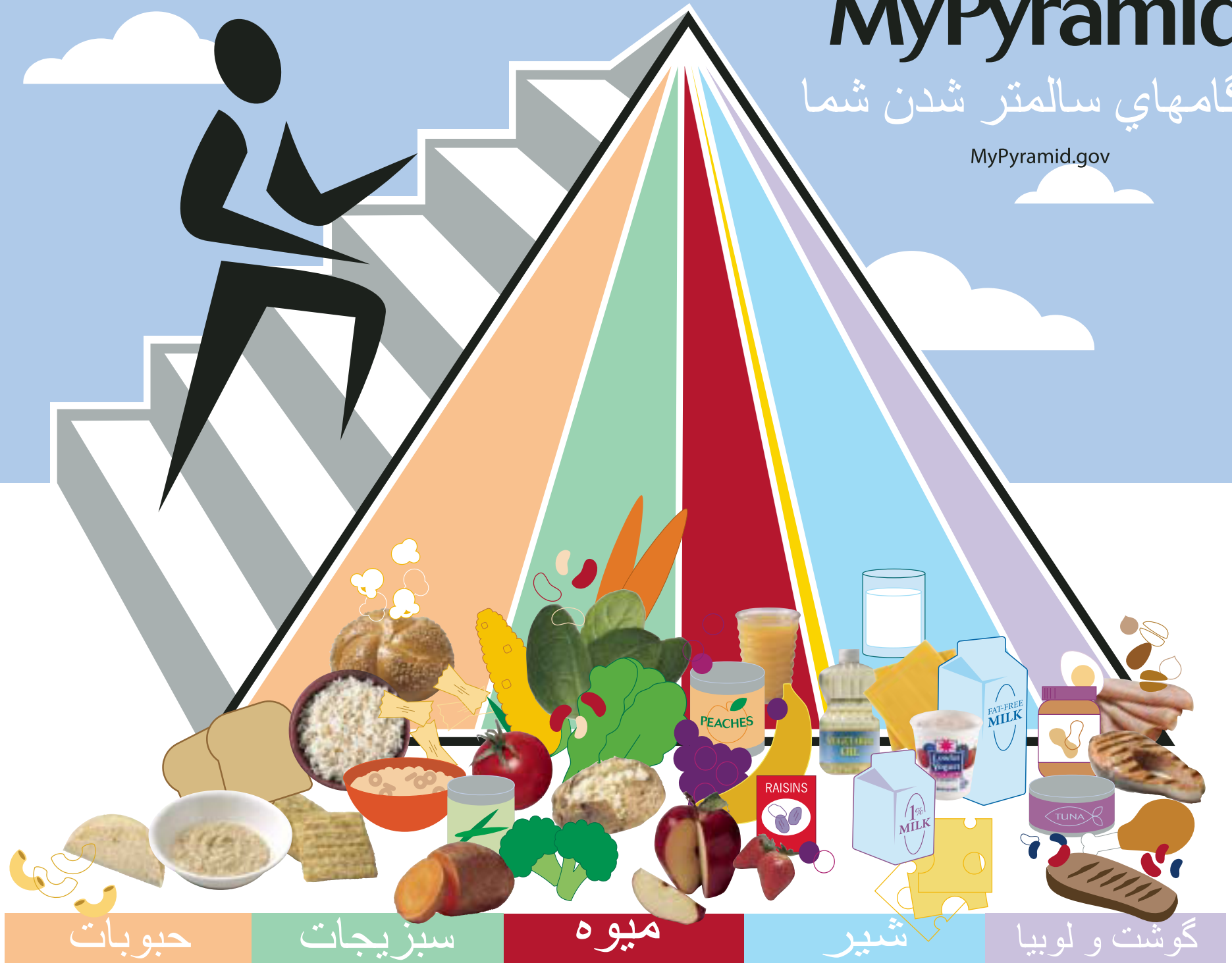
MyPyramid

گامهاي سالمتر شدن شما

MyPyramid.gov



گوشت و لوبيا

از پروتئين هاي كم چربي مصرف كنيد

گوشتهاي كم چربي حيوانات و پرندگان را انتخاب كنيد.

آنرا پخته، جوشانده و يا كباب كنيد.

از انواع متفاوت پروتئين استفاده كنيد – بيشتر از ماهي، لوبيا، نخود ، آجيل و دانه هاي گياهي انتخاب كنيد

هر روز ۵/۵ اونس مصرف كنيد.

شير

از غذاهاي سرشار از كلسيم استفاده كنيد

نوع كم چربي و يا بي چربي شير، ماست، و ديگر لبنيات را انتخاب كنيد.

اگر از لبنيات استفاده نمی كنيد و يا نميتو انيد استفاده كنيد، از محصولات بدون لاكتوس يا منابع ديگر كلسيم مانند غذاها و يا نوشابه هائي كه به آنها كلسيم اضافه شده استفاده كنيد.

هر روز ۳ پيمانه مصرف كنيد؛
براي كودكان ۲ تا ۸ ساله ۲ است.

ميوه

مصرف ميوه جات را فراموش نكنيد

از انواع ميوه استفاده كنيد.

ميوه هاي تازه، يخ زده، داخل قوطي، يا خشك شده را مصرف كنيد.

در نوشيدن آب ميوه زياده روي نكنيد.

هر روز ۲ پيمانه مصرف كنيد.

سبزيجات

انواع سبزي ها را مصرف كنيد

بيشتر از سبزيجاتي كه رنگ سبز تيره دارند مانند براكلي، اسفناج، و ديگر سبزيجاتی كه برگهاي سبز تيره دارند ميل كنيد.

بيشتر از سبزيجاتي كه رنگ نارنجي دارند مانند هويج و سيب زميني شيرين (يم) ميل كنيد.

بيشتر از لوبياي خشك و نخود فرنكي مانند لوبيا چيتي، لوبيا قرمز، و عدس ميل كنيد.

هر روز ۲/۵ پيمانه مصرف كنيد.

حبوبات

نيمي از اوقات از حبوبات سبوس دار استفاده كنيد

هر روزه حداقل ۳ اونس سريال، نان، بيسكويت، برنج و يا ماكاروني هاي سبوس دار مصرف كنيد

۱ اونس تقريباً يك تكه بريده نان، يك پيمانه سريال صبحانه، يا نصف پيمانه برنج پخته شده، سريال و يا ماكاروني است.

هر روز ۶ اونس مصرف كنيد.

براي يك رژيم غذائي ۲۰۰۰ كالري، شما از هر يك از گروه هاي غذائي به مقادير زير نيازمنديد. براي پيدا كردن مقادير مناسب براي خود به تارنماي MyPyramid.gov مراجعه كنيد.

حد خود را در مصرف چربي ها، مواد قندي، و نمك (سديم) بشناسيد.

- بيشتر چربي مصرفي خود را از روغن هاي ماهي، دانه های روغنی، و روغن های گياهي تأمين كنيد.
- مصرف چربي هاي خالص مانند كره، مارگارين جامد روغن خوك، وغذاهاي تهيه شده با آنها را محدود كنيد.
- به برچسب (محتويات غذائي (Nutrition Facts)) براي پائين نگه داشتن ميزان مصرف چربي هاي اشباع شده، چربي هاي *هيدروژنزيه شده*، و سديم توجه كنيد.
- غذاها و نوشابه هائي را انتخاب كنيد كه كمتر حاوي شكر هستند. شكر اضافه شده ميزان كالري را بالا ميبرد درحالی كه ارزش غذائي آن اگر صفر نباشد بسيار كم است.

ميان غذا و فعاليتهاي بدنی خود تعادل برقرار كنيد.

- اطمينان حاصل كنيد كه كالري مورد نياز روزانه خود را دريافت مي كنيد.
- در بيشتر روزهاي هفته حداقل براي ۳۰ دقيقه فعاليت بدنی داشته باشيد.
- براي جلوگيري از بالا رفتن وزن ممكن است در حدود۶۰ دقيقه فعاليت بدنی در روز مورد نياز باشد.
- براي پائين نگه داشتن وزن ممكن است حداقل ۶۰ تا ۹۰ دقيقه فعاليت بدنی در روز مورد نياز باشد.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
April 2005
CNPP-15

USDA

USDA is an equal opportunity provider and employer.

LA0180 04/06 FA