

وجبات خفيفة صحية للكبار Healthy snacks for adults

- اصنع كعكات الحبوب الكاملة أو ألواح الجرانولا أو كرات الطاقة لحفظها في الثلاجة لتناولها في أوقات انشغالك
- اطه كمية من البيض المسلوق لتناولها طوال الأسبوع. سوف تظل طازجة لمدة أسبوع مع ترك القشرة عليها
- اصنع مزيج المكسرات والفاكهة المجففة والحلوى الخاص بك وقسمه إلى أكياس أصغر. امزج الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والفواكه المجففة للحصول على وجبة خفيفة مرضية

- تدرب على الانتباه عند تناول الوجبات الخفيفة من خلال إزالة المشتتات والتنبه إلى إشارات الجوع والشبع. تناول وجبة خفيفة عندما تشعر بالجوع، وليس من باب العادة أو عندما تشعر بالملل أو التوتر أو الانفعال أو التعب
- تناول الطعام ببطء وبدون تشتيت. ضع الأجهزة الإلكترونية جانبا وركز على الاستمتاع بطعامك
- تجنب تناول الوجبات الخفيفة مباشرة من العبوة. قسم إلى كمية أقل في وعاء أو على طبق
- حافظ على رطوبة جسدك عن طريق شرب الماء مع وجباتك الخفيفة

أثناء التنقل

- ضع الوجبات الخفيفة في حقيبتك لتناولها عندما تكون خارج المنزل. تشمل الأفكار المناسبة للتنقل حبوب الحمص المحمصة والمكسرات والبذور وأعواد الجبن والفواكه مثل التفاح والبرتقال والموز
- احتفظ بكمية صغيرة من الأطعمة المغذية في مكان العمل أو المدرسة في حال نسيت تناول وجبة خفيفة أو لم تحزم كمية كافية من الطعام. على سبيل المثال، حبوب الحمص المحمصة، ومزيج الفواكه المجففة والمكسرات غير المملحة، وأكياس الشوفان العادية، والفواكه المجففة.
- ابحث عن الوجبات الخفيفة المغذية الجاهزة للأكل في المتاجر ومحطات الوقود، مثل:
 - زيادي قليل الدسم أو جبن الخيوط
 - المكسرات والبذور المحمصة وغير المملحة
 - أكواب الوجبات الخفيفة من الحمص أو الفواكامولي مع البسكويت المملح
 - فواكه طازجة أو معلبة أو مجففة

يُدرج العديد من الأشخاص الوجبات الخفيفة كجزء من نمط الأكل الخاص بهم. يمكن للوجبات الخفيفة أن:

- تعطيك الطاقة
- تشبع الجوع بين الوجبات
- توفر العناصر الغذائية الهامة
- تدعم الصحة الجيدة

تختلف الوجبات الخفيفة من شخص لآخر. يمكن أن يتغير حجم الوجبة الخفيفة، وأنواع الطعام، ومدى تكرار تناولها بناءً على العديد من العوامل. ويتضمن ذلك العمر والروتين اليومي ومستوى النشاط والأطعمة المفضلة والثقافة.

تقدم هذه النشرة نصائح حول التخطيط للوجبات الخفيفة وشرائها وإعدادها، بالإضافة إلى قائمة بأفكار بشأنها.

نصائح لتناول وجبات خفيفة صحية

في محل البقالة

- خطط للوجبات الخفيفة مسبقاً وأضفها إلى قائمة تسوقك. سيساعد وجود القائمة في توفير الوقت والمال وتجنب عمليات الشراء الاندفاعية
- إذا كنت جائعاً، تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب للتسوق. قد تشتري أطعمة لا تحتاجها إذا تسوّقت وأنت جائع
- بالنسبة للوجبات الخفيفة المعبأة مثل البسكويت الرقيق وألواح الجرانولا، قارن جداول الحقائق الغذائية. اختر المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم والسكريات والدهون المشبعة

في البيت

- تناول الخضار أو الفاكهة مع كل وجبة خفيفة. اغسل الخضروات والفواكه مسبقاً حتى يسهل عليك تناولها عندما تشعر بالجوع
- اصنع وجبات خفيفة لذيذة وجذابة. يمكنك تناول الخضروات العادية مع صلصة مثل تراتزيني أو الحمص. تتناسب الفاكهة مع الزبادي أو الجبن أو المكسرات
- عند الإمكان، حضّر وجبات خفيفة صحية مسبقاً. جرب بعضاً من هذه النصائح لتوفير الوقت:
 - قطّع أو اطه مزيداً من الخضروات عند تحضير وجبات الطعام. خزنها في البراد لتناولها كوجبة خفيفة سهلة

- فاكهة مع جبن الخيوط
- بارفيه مصنوع من الزبادي أو الفاكهة الطازجة المقطعة أو المكسرات أو حبوب الإفطار الكاملة أو الجرانولا
- كعكة الحبوب الكاملة المصنوعة منزلياً مع إضافة الفاكهة مثل التوت أو الموز المهروس أو التفاح المبشور
- كعكة إنجليزية من الحبوب الكاملة وزبدة أحد المكسرات وشرائح الفاكهة
- شراب كوكتيل أو لاسي بيتي
- امزج الفاكهة و/أو الخضروات مع الزبادي أو الحليب أو مشروب الصويا المدعم غير المحلى
- بودنج الشيا مع جوز الهند المبشور غير المحلى والأناناس
- مصاصة زبادي بالفواكه
- امزج الفاكهة والزبادي معاً، ثم اسكب الخليط في قالب المصاصة وجمّده
- لقيمات الطاقة المصنوعة من الفواكه المجففة والمكسرات

لمزيد من المعلومات

انظر دليل الغذاء في كندا لمزيد من النصائح والأفكار حول الوجبات الخفيفة الصحية:

• <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/kitchen/recipes.html>

• <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/eat-variety.html>

لمزيد من المعلومات حول التغذية، اتصل على 811 للتحدث مع أخصائي تغذية مسجل أو تفضل بزيارة www.healthlinkbc.ca

- البيض المسلوق
- الفشار العادي
- وجبة فردية من الأسماك المعلبة مع البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة

أفكار لوجبات خفيفة صحية

يمكن أن تكون الوجبات الخفيفة صحية ومُرضية. إن وجود مصدر للألياف والبروتين في وجبتك الخفيفة يجعلها أكثر إشباعاً:

- الألياف موجودة في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه
- يوجد البروتين في البيض ومنتجات الألبان واللحوم الحيوانية ومنتجات الصويا مثل التوفو
- تحتوي الفاصوليا والبازلاء والعدس والمكسرات والبذور على البروتين والألياف

حاول تناول الخضار أو الفاكهة في كل وجبة خفيفة.

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الخضروات:

- أعواد الخضار مع الحمص أو صلصة الكاجو أو غماس مؤلف من الزبادي مثل التزاتزيكي
- أعواد الكرفس أو شرائح الخيار فوقها سلطة التونة أو السلمون أو الدجاج أو البيض
- رقائق البيتزا مع غماس الفاصوليا والذرة أو الصلصة أو الغواكامولي. يمكنك صنع رقائق خبز البيتزا الخاصة بك من خبز البيتزا أو التورتيللا المصنوع من الحبوب الكاملة
- رقائق بسكويت الحبوب الكاملة، وأعواد الخضار والجبن أو بيضة مسلوقة
- فول الصويا المقشر بمفرده، أو كسلطة مع شرائح الخيار ورشة من زيت الزيتون والخل، مع إضافة بذور السمسم
- كعكات مالحة مع جبن الفيتا والخضروات المبشورة مثل الكوسة أو الجزر
- خبز محمص من الحبوب الكاملة مغطى بالأفوكادو المهروس وشرائح الطماطم
- فطيرة فريتاتا صغيرة بالسبانخ والبيض
- لفائف سلطة الخضار مع صلصة زبدة أحد المكسرات

الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الفاكهة:

- فواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة مع جبن قريش أو توفو طري أو زبادي يوناني عادي
- شرائح الموز أو التفاح مع زبدة أحد المكسرات