



الدليل
إلى التغذية الصحية
والحياة النشطة
في مدينة
نيويورك



إنك تمتلك القدرة على تحسين صحتك.

يمكن أن تساعدك التغذية الصحية
والحياة النشطة على فقدان الوزن والتعامل مع التوتر
وعلى أن تتمتع بمزيد من الطاقة وتكون مثلاً جيداً
لأطفالك. يقدم لك هذا الدليل خطوات
بسيطة لخلق عادات صحية، بما في
ذلك نصائح لتوفير
الوقت والمال.



التغذية الصحية

ما هي؟

- | | | |
|------|---|--|
| 4 | الوجبات | |
| 8 | المشروبات | |
| 9 | الوجبات الخفيفة | |
| كيف؟ | | |
| 10 | تسوق بذكاء | |
| 13 | قم بطهي وجبات غنية بالفوائد الغذائية | |
| 14 | تناول الطعام بشكل سليم عندما تأكل في الخارج | |



الحياة النشطة

ما هي؟

16

الأنشطة اليومية



16

الرياضة والتمرين



كيف؟

17

ضع أهدافًا



18

اجعل النشاط جزءًا من يومك



18

اجعل مدينة نيويورك هي صالتك الرياضية



خذ الأمر تدريجيًا يومًا بيوم—فالتغييرات البسيطة تكون المداومة عليها أسهل على المدى الطويل. فحتى تغييرٌ صغيرٌ واحد يمكن أن يصنع فرقًا كبيرًا. هيا بنا نبدأ!



التغذية الصحية

في عالم الوجبات السريعة وحصص الطعام الكبيرة اليوم، ليس من السهل دائماً إيجاد التوازن. يحتاج معظم البالغين حوالي 2000 سعر حراري أو أقل كل يوم. يحتاج الأطفال الصغار ما بين 1000 و2000 سعر حراري حسب العمر ومستويات النشاط.

إن تناول سعرات حرارية أكثر مما تستهلكه في النشاط البدني يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الوزن ومشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض القلب وداء السكري وبعض أنواع السرطان. سيساعدك هذا القسم على التحكم في السعرات الحرارية وحجم حصة الطعام.

تناول كميات أكبر من الفواكه والخضروات

تحتوي الفواكه والخضروات على الكثير من الألياف التي تساعدك على الشعور بالشبع عند تناول سعرات حرارية أقل. يمكن أن يقلل تناول الفواكه والخضروات كل يوم من خطورة الإصابة بمرض القلب والسمنة وداء السكري وبعض أنواع السرطان.



الوجبات

حضر طبقاً صحياً

ابدأ باختيار طبق أو وعاء عميق بالحجم الصحيح. ينبغي أن يكون قطر طبق الشخص البالغ 9 بوصات، ويكون قطر طبق الطفل 7 بوصات.

• املا نصفه بالفواكه والخضروات.

• املا ربعه بالبروتينات قليلة الدهون.

• املا ربعه بالحبوب الكاملة أو النشويات.

ماذا تختار

- مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات الملونة
- المنتجات الطازجة والمجمدة والمعلبة: ابحث عن الفواكه المعلبة في عصيرها الخاص بدلاً من الشراب المركز. اختر الخضروات المعلبة ذات المحتوى المنخفض من الصوديوم أو الخالية من إضافة الملح.
- ثمرة الفاكهة الكاملة بدلاً من العصير: تحتوي ثمرة الفاكهة الكاملة على كمية أكبر من الألياف وتساعدك على الشعور بالشبع.





نصائح للآباء والأمهات:

- تناولوا الخضروات وسيفعل أطفالكم ذلك أيضًا.
- الصبر عليهم يوتي ثمارًا أفضل من الضغط. قدموا الفواكه والخضروات للأطفال عدة مرات بطرق مختلفة.

الفاكهة والخضروات

كيف يضيف سكان نيويورك المزيد من الفواكه والخضروات إلى وجباتهم

كاري — أنا أضيف البروكلي الطازج أو المجمد والفلفل والسبانخ إلى البيض المخفوق الذي أتناوله. بل ويحبه طفلي البالغ من العمر عامين!

لوني — يوفر الشراء بناءً على ما هو متوفر في موسمه الكثير من المال إذا كنت ترغب في تناول المزيد من المنتجات الطازجة. يوجد الكثير جدًا من الوصفات على موقع [YouTube](https://www.youtube.com)!

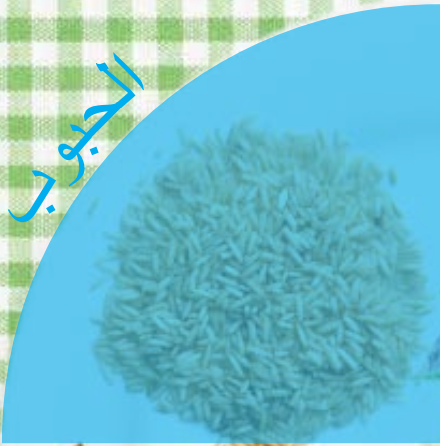
اليزابيث — أقوم بتعبئة الفاكهة كوجبات خفيفة لي ولابني خلال الأسبوع. وفاكهي المفضلة هي البرتقال والموز والبرقوق.



كيف توفر النقود

- يكون مذاق الفاكهة والخضروات أفضل وسعرها أقل في موسمها. تفقد سوق المزارعين بمنطقة نيويورك.
- أنفق 5 دولارات باستخدام نظام التحويل الإلكتروني للمخصصات (EBT) في أحد أسواق المزارعين واحصل على دولارين إضافيين في صورة قسائم الطعام الصحي لإنفاقها في شراء الفواكه والخضروات. تتوفر قسائم الطعام الصحي من يوليو وحتى نوفمبر.
- اشترِ الفواكه والخضروات في صورة ثمار كاملة وليست مقطعة.
- ابحث عن المنتجات التي تحمل العلامات التجارية للمتاجر وعن التخفيضات عند شراء فواكه وخضروات مجمدة أو معلبة.
- تفسد بعض الفواكه والخضروات سريعًا، مثل الخضروات الورقية والتوت—استهلكها أولاً. تبقى الخضروات الجذرية مثل القرع الشتوي والجزر والبطاطس لفترات أطول.
- ابدأ بزراعة حديقتك الخاصة إن أمكن. يمكنك أن تزرع أعشابًا وخضروات في أصيص على حافة نافذتك.

الحبوب



الخبز والمخبوزات



الفواكه والخضروات



كيف توفر النقود

- اختر بروتينات ميسورة التكلفة أكثر مثل البقوليات والعدس والبيض والسّمك المعلب.
- جرّب البقوليات المجففة. فهي أرخص من البقوليات المعلبة، وذات مذاق رائع.
- اشتر قطع اللحم الصحية بكميات كبيرة عند وجود تخفيضات عليها. جمّدها في حصص داخل أكياس محكمة الغلق.



تناول البروتينات قليلة الدهون

تزوّدك الأطعمة الغنية بالبروتينات (مثل اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو البقوليات) بالعناصر الغذائية وتساعدك على استمرار شعورك بالشبع. تُعد البروتينات قليلة الدهون أفضل لقلبك ومحيط خصرك. فهي تحتوي على كمية أقل من الدهون المشبعة التي ترفع من نسبة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ("الكوليسترول الضار") وتزيد من خطورة إصابتك بمرض القلب.

ماذا تختار



- البروتينات النباتية مثل البقوليات المجففة والعدس والمكسرات ومنتجات الصويا مثل جبن التوفو
- البقوليات المعلبة: ابحث عن المنتجات ذات محتوى الصوديوم المنخفض أو الخالية من إضافة الملح وتذكر أن تشطفها بالماء قبل الاستهلاك.
- البيض
- صدور الدجاج والديك الرومي بدون الجلد، أو القطع قليلة الدهون من اللحم الأحمر
- الأسماك أو المحار

الحبوب



الخبز



الفواكه والخضروات

نصائح للآباء والأمهات:

- اصنعوا خليطاً من أنواع حبوب الإفطار والخبز وحشو الشطائر التي تشترونها كل أسبوع للتنوع.
- اسمحوا للأطفال أن يقدموا الطعام لأنفسهم. علموا الأطفال أن يأخذوا كميات صغيرة في البداية. وأخبروهم أنهم يمكنهم الحصول على المزيد إذا كانوا لا يزالون يشعرون بالجوع.

أقدم على اختيار الحبوب الكاملة

يمكن للألياف الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة أن تشعرك بالشبع لفترات أطول ويمكن أن تقلل من خطورة إصابتك بمرض القلب. ينبغي أن تحمل الحبوب الكاملة في قائمة المكونات كلمة "الكاملة" كجزء من المكون الأول.

ماذا تختار

- الخبز المصنوع 100% من الحبوب الكاملة بمقدار جرامين على الأقل من الألياف لكل شريحة خبز
- الأرز البني والمعكرونة المصنوعة من حبوب القمح الكاملة
- التورتيللا المصنوعة من حبوب القمح أو الذرة الكاملة
- الشوفان المجروش: اختره غير محلى وأضف إليه طعمًا بالفواكه الطازجة.
- الحبوب الكاملة الأقل شيوعاً مثل الكينوا والشعير: تمثل بديلاً ممتازاً للأرز والمعكرونة.
- الفشار قليل الملح الخالي من الإضافات

كيف توفر النقود

- اشترِ الحبوب الكاملة التي تحمل العلامات التجارية للمتاجر.
- اشترِ الحبوب الكاملة بكميات كبيرة. احتفظ بها في المجمد لعمر تخزين أطول.

كيف يضيف سكان نيويورك البروتينات قليلة الدهون إلى السلطات التي يتناولونها

أندريا — أقوم بإضافة الحمص أو الفاصولياء السوداء إلى السلطة التي أتناولها. وفي بعض الأحيان الدجاج المشوي أو التونة.

كوداك — تحضيراً لأسبوع العمل، أقوم بتعبئة أوعية من السلطة مزينة بالفاصولياء السوداء المتبلّة والبيض المسلوق والجمبري والطماطم والبصل والثوم والخيار. أسحب وعاء كل يوم من الثلاجة وأنا في طريقي إلى الخارج.



المشروبات

اختر المياه والمشروبات الصحية الأخرى

يستهلك الأمريكيون الآن سرعات حرارية أكثر من أي وقت سبق، ويأتي حوالي نصف هذه السرعات الحرارية الزائدة من المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والعصائر والقهوة والشاي المحلّين. تحتوي زجاجة مشروبات غازية واحدة فقط بحجم 20 أونصة على 250 سعرًا حراريًا وأكثر من 16 ملعقة صغيرة من السكر. تسبب المشروبات السكرية تكون حفر الأسنان في الأطفال والبالغين. أعد التفكير في مشروباتك واخترها من قائمة المشروبات الصحية أدناه.

ماذا تختار

- ماء الصنبور بمدينة نيويورك: إنه آمن وذو مذاق جيد ومجاني. أضف شرائح من الليمون أو الليمون الحامض أو البرتقال أو البطيخ أو الخيار أو النعناع إلى ماء الصنبور للحصول على مشروب منعش.
- الشاي غير المُحلّى: أضف شريحة من الليمون أو ملعقة من العسل.
- المياه المعدنية أو المياه المكربنة: اشربها دون إضافات أو مع القليل من عصير الفاكهة الطبيعي 100%.
- القهوة: اشربها دون إضافات أو مع حليب منزوع الدسم أو قليل الدسم.
- الحليب منزوع الدسم (المقشود) أو قليل الدسم (1%) دون إضافات

كيف توفر النقود

- استخدم زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام عندما تكون في الخارج.
- اخلط عصير الفاكهة الطبيعي 100% مع مياه معدنية أو مياه دون إضافات. سيحد هذا الأمر من السرعات الحرارية وسيجعل العصير يدوم لفترة أطول.
- تجنب القهوة والمشروبات الفاخرة. فهي باهظة الثمن وتحتوي على سكر مضاف وسرعات حرارية.

نصائح للآباء والأمهات:

- السوائل الوحيدة التي يجب أن تُقدم في زجاجة هي حليب الثدي والحليب الصناعي والماء.
- قَدِّموا إلى أطفالكم الماء والحليب السادة قليل أو منزوع الدسم. تجنبوا الحليب المُضاف إليه المُتكَهات الاصطناعية، مثل الشيكولاتة أو الفراولة.
- الأطفال من عُمر سنة إلى سنتين يجب أن يتناولوا الحليب كامل الدسم فقط.
- إذا قَدِّمتم إليهم العصائر، فابحثوا عن عصائر الفواكه الطبيعية بنسبة 100% المُعبأة في علب عصير بحجم أربع أونصات. تجنبوا المشروبات المُتكَهة بتكهة الفواكه، التي غالبًا ما يكون مضافًا إليها سكر والقليل من العناصر الغذائية.

كيف يقوم سكان نيويورك بإعداد مشروبات صحية

ميشيل — أضيف الفراولة والتوت البري وتوت العليق وشرائح البرتقال وشرائح التفاح والنعناع الطازج إلى الماء الذي أشربه.

شاني — أضيف الليمون والحامض والنعناع إلى الماء الذي أشربه...يكون لذيذًا جدًا!

جريس — خَمَّر الشاي الطازج ثم اتركه يبرد ولا تضيف أي مادة مُحلّية وأضف الأعشاب الطازجة. أضف الحمضيات الطازجة أو قطع الفواكه المجمدة مثل مكعبات الثلج!





الوجبات الخفيفة

تناول الوجبات الخفيفة اللذيذة

يُمكن للوجبات الخفيفة أن تمد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للبقاء بصحة جيدة والوقاية من الأمراض المزمنة. تأكد من أنك فعلاً تشعر بالجوع ولست فقط عطشاً أو تشعر بالملل أو القلق. اختر الوجبات الخفيفة من أكثر من مجموعة أطعمة حتى تكون متنوعة ومُشبعة.

ماذا تختار

- الخضروات الطازجة مع الغموس مثل سلطة الحمص أو سلطة الأفوكادو
- الفواكه الكاملة والزبادي السادة قليل الدسم
- شرائح التفاح أو الموز أو ملاء ملعقة من زبدة الفول السوداني أو أي نوع آخر من زبدة المكسرات
- المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة مع بيضة مسلوقة جيداً أو الجبن المملح قليل الدسم
- حفنة من الفواكه المجففة والمكسرات غير المملحة
- الفشار السادة قليل الملح مع ثمرة فاكهة

ما الذي يتناوله سكان نيويورك كوجبات خفيفة

ميشيل — أقوم بتشويح الخضروات الورقية الخضراء مثل الكرنب الأجدع والسبانخ في الثوم والزيت. وهذه الوجبة تقيني شبعة حتى أعود إلى المنزل من العمل!

بيت — أقوم بخفق حليب اللوز مع ثمرة موز مجمدة في الخلاط حتى أحصل على وجبة خفيفة سريعة ومُشبعة.

سوزان — أعيء مقدار كوب (بحجم 4 أونصات) من سلطة الحمص والبروكلي. من الممتع أكلها بالتغميس!

كيف توفر النقود

- تناول حصة صغيرة من بقايا العشاء في الليلة السابقة كوجبة خفيفة.
- قُم بتقطيع الفواكه والخضروات بنفسك بدلاً من شرائها مقطعة مسبقاً.
- اشتر كميات كبيرة وقسّم المشتريات إلى حصص للوجبات الخفيفة التي تأكلها أثناء الأسبوع.
- قُم بتعبئة الوجبات الخفيفة بالمنزل وخذها معك إلى أي مكان.

نصائح للآباء والأمهات:

- ضعوا جدولاً بمواعيد الوجبات والوجبات الخفيفة حتى يأتي الأطفال إلى طاولة الطعام وهم يشعرون بالجوع.
- اجعلوا من تناول الوجبات الخفيفة نشاطاً ممتعاً. دعوا الأطفال يساعدون في إعداد الوجبات الخفيفة البسيطة مثل كباب الفاكهة وبارفيه الزبادي وبيتزا خبز البيجل الصغير.



تسوق بذكاء

رفوف المتجر الممتلئة بمئات المنتجات المتنافسة قد تجعلك تشعر بالحيرة. اتبع النصائح أدناه لتساعدك على شراء الأطعمة الأكثر صحة لك ولأسرتك.

ماذا تختار

- ابدأ بالممرات الخارجية. هذه الممرات عادةً ما تحتوي على أقسام منتجات الألبان والبيض واللحوم وعلى المنتجات الطازجة.
- فكّر خارج إطار المتجر. يمكنك أن تشتري الفواكه والخضروات الطازجة والأطعمة الصحية الأخرى بأسعار معقولة من سوق المزارعين ومن عربات green cart ومن متاجر البقالة ومتاجر البقالة الصغيرة المشاركة في برنامج Shop Healthy.
- اطّلع على قائمة مكونات جميع الأغذية المغلفة. اختر المنتجات التي تكون قائمة مكوناتها:
 - سهلة الفهم
 - تبدو مثل الطعام
 - لا تحتوي على الكثير من السكر (مثل شراب الذرة وسكر العنب وحبس السكر والعسل وخلصاءة عصير الفاكهة)
 - لا تحتوي على الزيوت المهدرجة جزئياً أو الدهون المتحولة
 - اطّلع على ملصق الحقائق الغذائية. انتبه إلى مقدار الحصة وإلى عدد الحصص في العبوة. ثم قارن السرعات الحرارية والألياف والصوديوم.

كيف توفر النقود

- التزم بخطة. اكتب قائمة بالمشتريات قبل أن تذهب وتجنب التسوق أثناء الشعور بالجوع.
- ابحث عن أفضل صفقة. ابحث عن العروض الخاصة وقسائم الشراء الخاصة بالخيارات الصحية في الإعلانات والمنشورات الأسبوعية لمتاجر البقالة.
- استقد مما تشتريه أقصى استفادة. اشتر المكونات التي يمكنك استخدامها في العديد من الوصفات واستخدم كل الأجزاء التي يمكن استخدامها من كل نوع خضروات.
- قُم بإعداد تاكو الفاصوليا السوداء على العشاء. وأضف بقايا الفاصوليا إلى طبق حساء.
- قُم بشيّ البنجر والدجاج لتُعد سلطة. واستخدم بقايا الدجاج وأوراق البنجر الخضراء لعمل طبق مقلي بشكل سريع.
- لتحصل على أفضل قيمة عندما تكون المنتجات معبأة في عبوات مختلفة الحجم قارن سعر الوحدة. الأغذية ذات سعر الوحدة الأقل هي الأفضل من ناحية القيمة.

نصائح للآباء والأمهات:

- استغلوا الوقت الذي تمضونه في المتجر لتعريف أطفالكم بخيارات الأغذية الصحية. اقرأوا ملصقات الطعام معاً وقارنوا بين الأطعمة.
- اسمحوا لأطفالكم أن يكونوا "ممتقين للمنتجات". اجعلوهم يساعدون في انتقاء الفواكه والخضروات أثناء شرائها من المتجر أو من سوق المزارعين.

اختر المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم.

إن تناول كميات مفرطة من الصوديوم (الملح) يُمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم ويعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يتناول معظم الأشخاص كمية صوديوم أكثر من الحد الموصى به وهو 2300 مجم من الصوديوم يومياً—حوالي ملعقة صغيرة واحدة من الملح.

هل أنت بحاجة للمساعدة لشراء الطعام الصحي لك أو لأسرتك؟ قد تكون مؤهلاً للحصول على المساعدة النقدية.

برنامج إدارة الموارد البشرية بمدينة نيويورك الخاص بالمساعدات الغذائية التكميلية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)، المعروف سابقاً بقسائم الطعام

قم بزيارة الموقع الإلكتروني التالي nyc.gov/hra وابحث عن "How to apply for SNAP" (كيفية التقدم بطلب للحصول على مخصصات SNAP) أو اتصل بخط المعلومات الخاص بإدارة الموارد البشرية على الرقم 718-557-1399.

برنامج المساعدات الغذائية التكميلية للمرأة والرُضع والأطفال (Women, Infants and Children, WIC)

قُم بزيارة الموقع الإلكتروني التالي www.health.ny.gov وابحث عن "WIC" أو اتصل على الرقم 800-522-5006 (لخدمة الهاتف النصي على الرقم 800-655-1789).



الممرات الخارجية:

تسوق هنا معظم الوقت لشراء الأطعمة الطازجة والكاملة.

لحوم باردة وألبان عالية الجودة

اللحوم/الدواجن/المأكولات البحرية

منتجات الألبان/البيض

الممرات الوسطى:

تسوق هنا لشراء المنتجات مثل حبوب الإفطار الغنية بالألياف والأنواع المختلفة من زبدة المكسرات والمنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه المجففة والبقوليات المعلبة.

الفواكه والخضروات الطازجة

الفواكه والخضروات المجمدة

الخبز الطازج

أماكن دفع النقود





قم بطهي وجبات غنية بالفوائد الغذائية

- لا تشتتر صلصة المعكرونة الجاهزة وقم بإعدادها بنفسك: طماطم مُعلبة قليلة الصوديوم + بصل + خضروات طازجة من اختيارك = صلصة لذيذة مستوحاة من الحديقة.
- أضف الفاكهة إلى حبوب الإفطار الساخنة أو الباردة أو إلى الزبادي أو السلطات.
- ابدأ يومك بتناول الشوفان (دون إضافة سكر) بدلاً من حبوب الإفطار السكرية. جرب إضافة القرفة والفاكهة الكاملة كتحلية.
- عندما تقوم بالخبز، استبدل كل كمية الدقيق الأبيض أو جزءاً منها بدقيق القمح الكامل.
- غالباً ما تحتوي خلطات البهارات مثل الأديبو وملح الثوم وبهارات الليمون مع الفلفل على الملح. لتضيق المزيد من النكهة دون إضافة ملح، أضف زعتر الأوريجانو أو الريحان أو بذور الكرفس أو بودرة الكاري أو الفلفل الحار أو الأعشاب الطازجة.
- يُعد الخبز وشي الطعام تحت الشواية أو فوق اللهب والقلي السريع وتبخير الطعام من الطرق الصحية للطهي.
- استخدم الوصفات التي يمكن طهيها في إناء واحد لتوفير وقت التجهيز وغسيل الصحون.
- ابحث عن الوصفات البسيطة: قم بزيارة ورش عمل شرح طرق الطهي وورش عمل التغذية في أسواق المزارعين المشاركة في البرنامج من شهر يوليو وحتى نوفمبر.
- اطبخ مع الأصدقاء أو مع الأسرة. واجعل من هذا تقليداً وتناوبوا الطبخ لبعضكم البعض.
- أطفئ التلفاز أثناء وقت الطعام حتى تتجنب الإفراط في الطعام.
- ارفع أوعية أو أطباق التقديم (ما عدا أطباق الخضروات) من طاولة الطعام بعد أن يكون الجميع قد حصلوا على طبقهم الأول.

عادةً ما تكون الوجبات المطهية بالمنزل مغذية أكثر وأقل تكلفة من الوجبات التي تأكلها بالخارج. الطهي بالمنزل سيشجعك على استخدام المكونات الطازجة وأن تضع كمية ملح أقل وسيوفر النقود وسيجعلك تتحكم في كمية حصص الطعام التي تتناولها. استخدم هذه النصائح لتقوم بطهي طعام صحي بطريقة بسيطة وقليلة التكلفة.

- خطط لوجبات الأسبوع باستخدام مخطط الطبق الصحي.
- اترك طهي الوجبات الأكثر تعقيداً للأيام التي تعرف أنه سيكون لديك المزيد من الوقت لإعدادها وطهيها.
- اطبخ كميات كبيرة واستخدم بقايا الأكل في ليلة لا يكون لديك فيها وقت كافٍ للطبخ. ضع بقايا الأكل في المجمد أو في الثلاجة فوراً.
- تناول الأطعمة الكاملة بقدر الإمكان (الفواكه والخضروات الطازجة والبروتينات قليلة الدهون والحبوب الكاملة).
- قم بتقطيع الخضروات مسبقاً متى أمكن ذلك. واحتفظ ببعضها لتتناولها كوجبات سريعة.
- أضف الخضروات إلى أطباق الحساء واليخنة والصلصات.

نصائح للآباء والأمهات:

- اجعلوا من وقت الوجبات وقتاً للعائلة. اطبخوا وتناولوا الطعام بمشاركة أطفالكم.
- اخلقوا بيئة مريحة وممتعة لوقت الوجبات. أطفئوا التلفاز واجلسوا معاً كعائلة.
- اسمحوا لأطفالكم أن يقدموا الطعام لأنفسهم.



تناول الطعام بشكل سليم عندما تأكل في الخارج

حجم الوجبات الغذائية اليوم أكبر مما سبق. بعض المقبلات أو وجبات الطعام السريعة التي تقدمها المطاعم تحتوي على أكثر من 1500 سعر حراري—وهو ما يساوي تقريباً عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تتناولها في يوم كامل. ويأتي 80% تقريباً من الملح الذي نستهلكه من الأغذية المعبأة ومن الوجبات التي نتناولها في المطاعم، وليس من رشاشة الملح.

عندما تأكل بالخارج، اتبع هذه النصائح:

- تفقد السعرات الحرارية للوجبة بقائمة الوجبات واسأل عن المعلومات الغذائية.
- للاطلاع على المحتوى الغذائي للطعام المباع في أكبر سلاسل المطاعم بالدولة، قم بزيارة الموقع الإلكتروني menustat.org.
- اطلب وضع التتبيلات والصلصات والإضافات في طبق جانبي حتي تستطيع التحكم في الكمية التي تضيفها.
- اطلب أن يتم إعداد طعامك دون إضافة ملح.
- انتقِ الأطباق الجانبية الصحية مثل السلطات أو الخضروات المطهية على البخار.
- شارك وجبتك مع صديق أو خذ معك نصف الوجبة إلى البيت لتأكلها فيما بعد.
- ابحث في قائمة الطعام عن الوجبات المطهية على البخار أو المشوية تحت الشواية أو فوق اللهب بدلاً من المقلية أو المشوحة.
- تفادِ سلة الخبز أو لبطاطس أو لمقليات.

نصائح سهلة للتمتع بوزن صحي:

- تناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء. تفويت وجبة من الوجبات سيجعلك تشعر بالجوع أكثر وستقل احتمالية أن تختار الخيارات الصحية في الوجبة القادمة التي تتناولها.
- تناول الطعام ببطء حتى تتجنب الإفراط في الأكل. تستغرق معدتك 20 دقيقة حتى ترسل رسالة إلى عقلك بأنك قد شبعت.
- اشرب الماء مع كل وجبة؛ لتشعر بالامتلاء.
- تناول الحساء المطبوخ من المرق أو السلطة الخضراء في بداية الوجبة.
- احصل على سبع إلى ثماني ساعات من النوم كل ليلة. زيادة الوزن مرتبطة بعدم الحصول على القسط الكافي من النوم.
- اختر الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة لتشعر بالشبع لفترة أطول بسعرات حرارية أقل.



الحياة النشطة

يمكن لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم أن تساعدك على:

- الوقاية من الأمراض المزمنة
- الحفاظ على الوزن الصحي
- تحسين حالتك المزاجية
- تقوية العظام والعضلات والمفاصل وحمايتها
- النوم بشكل أفضل

يجب أن يحصل البالغون على 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني يوميًا، بمعدل خمسة أيام في الأسبوع. والشباب بحاجة إلى 60 دقيقة على الأقل يوميًا.

لا يلزمك أن تذهب إلى الصالة الرياضية حتى تكون نشيطًا.



الأنشطة اليومية

- المشي والتنظيف ودفع عربة الأطفال والبستنة واستخدام الدرج

.....



الرياضة والتمرين

- المشي السريع والجري والسباحة وركوب الدراجات ورفع الأثقال ولعب كرة السلة وحضور صفوف التمارين الرياضية أو الزومبا
- تحدث مع طبيبك لتعرف ما هي الأنشطة الآمنة بالنسبة لك.

.....



نصائح للآباء والأمهات:

- أشركوا الأطفال في الأعمال المنزلية مثل التنظيف بالمكنسة الكهربائية والكنس وترتيب الأسرة.
- عند الاحتفال معًا كعائلة، افعلوا شيئًا نشطًا مثل الخروج في رحلة إلى الحديقة أو إلى حديقة الحيوان.
- أطفنوا التلفاز. وبدلاً من ذلك، ارقصوا على أنغام الموسيقى أو اذهبوا للتنزه أو العبوا لعبة نشطة.



ضع أهدافًا

- ضع هدفًا يمكنك تحقيقه وكتبه. عندما تحقق هدفًا، كافئ نفسك.
- من المرجح أن تلتزم بهدفك أكثر إذا اخترت الأنشطة التي تستمتع بممارستها.
- غيّر من التمرينات التي تقوم بها حتى تفيد جسمك بطرق مختلفة وتتجنب الشعور بالملل.
- الأنشطة الرياضية (مثل المشي السريع و الجري)
- الأنشطة المقوية للعضلات (مثل تمرينات الضغط وتمرينات البطن ورفع الأثقال)
- الأنشطة المقوية للعظام (مثل القفز)
- أنشطة التوازن والتمدد (مثل اليوغا وتمرارين التمدد والفنون القتالية)



تذكر أن ممارسة أي قدر من التمارين أفضل من عدم فعل ذلك على الإطلاق.



اجعل مدينة نيويورك هي صالتك الرياضية

- استمتع بمعالم التجول وآلاف الأميال من أرصفة المشاة وطرق السير والمساحات الخضراء بمدينة نيويورك.
- أكثر من مليون شخص بنويويورك يركبون الدراجة للذهاب إلى المدرسة أو العمل أو للمتعة. قيادة الدراجة هي طريقة مريحة ورخيصة للتجول في جميع أنحاء المدينة. تذكر ارتداء الخوذة!

كيف يظل سكان نيويورك نشطين

إنجريد — كانت طريقي هي المشي إلى الحديقة والجري بقدر ما أستطيع بين فترات المشي. بعد بضعة أسابيع، استطعت أن أفعل المزيد تدريجيًا، حتى تمكنت في النهاية من الجري حول متنزه سنترال بارك لدورة كاملة دون توقف. واكتشفت أيضًا أن الجري في التلال جعل الأسطح المستوية أكثر سهولة.

بوروغارد — أمشي من بروكلين إلى مانهاتن والعكس في كل الأوقات ولا أشرب حتى المشروبات الغازية. لقد أحسنتُ صنعًا! آه، وأنا أيضًا أحب الخضروات!



اجعل النشاط جزءًا من يومك

- استبدل اجتماعاتك العادية بـ "الاجتماعات في الهواء الطلق" — اخرج أنت وزملاؤك بالعمل وخططوا للعمل وتبادلوا الأفكار أثناء المشي. يُمكن للهواء النقي أن يوحى لكم بأفكار جديدة ويزيد من إنتاجيتكم.
- مارس عدة تدريبات رياضية لمدة 10 دقائق في أوقات متفرقة خلال يومك. استفد من صفوف اللياقة البدنية المجانية أو قليلة التكلفة التي على الإنترنت أو بمنطقتك.
- اشتر الأتقال وأشرطة اللياقة البدنية المطاطة وحصيرة اليوغا الخاصة بك لتستخدمها في المنزل.
- اخرج للتنزه مع الأسرة بعد تناول وجبة الطعام.

انضم إلى مجموعة أشخاص يمارسون رياضة المشي بمنطقتك أو اعثر على أفكار مجانية أو قليلة التكلفة للتمتع بلياقة بدنية على الموقع الإلكتروني BeFitNYC.org.

• يوفر برنامج **Shape Up NYC** صفوف لياقة بدنية مجانية كل أسبوع في الكثير من المواقع. لتعثر على صف **Shape Up** بمنطقتك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nycgovparks.org وابحث عن "Shape Up NYC".

قُم بالتمارين على فترات قصيرة خلال اليوم

- انزل من المترو قبل محطاتك محطة واحدة — 10 دقائق
- امش بسرعة من وإلى المكان الذي تتناول فيه الغداء وإليه — 20 دقيقة
- اركب الدراجة لتذهب إلى سوق المزارعين — 15 دقيقة
- لاحق الأطفال في الحديقة — 15 دقيقة

يكون مجموع وقت التمرين بذلك 60 دقيقة!

- امش بسرعة وأنت تقوم بمهماتك — 20 دقيقة
- استخدم الدرج بدلًا من المصعد — 5 دقائق
- اركن سيارتك على بُعد بضعة مربعات سكنية من العمل — 5 دقائق

يكون مجموع وقت التمرين بذلك 30 دقيقة!



هل أنت مهتم بركوب الدراجات؟ فَمُ زيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/dot وابحث عن "Bicyclists" (راكبو الدراجات) و" Bike maps" (خرائط الدراجات)

المصادر

- دائرة الصحة والسلامة العقلية بولاية نيويورك
- قُم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن "Healthy Eating" (تناول الطعام الصحي) لمزيد من المعلومات بشأن التغذية الصحية والحياة النشطة.
- ارسل رسالة نصية إلى SoGood على 877-877 أو قُم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن "farmers' markets" (سوق المزارعين) لتجد سوقًا للمزارعين بالقرب منك.
- اعرف أو شارك النصائح الصحية على مواقع التواصل الاجتماعي أو شاركها.
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: @nychealthy
Instagram: nychealthy
- وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (U.S. Department of Health and Human Services)، الإرشادات الغذائية
قُم بزيارة الموقع الإلكتروني health.gov/dietaryguidelines
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention)، نصائح ووسائل للحفاظ على وزن صحي
قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.cdc.gov/healthyweight
- جمعية القلب الأمريكية (American Heart Association)
قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.heart.org
- موقع Choose My Plate
قُم بزيارة الموقع الإلكتروني www.choosemyplate.gov "Healthy Eating on a Budget" (تناول طعام صحي بحسب ميزانية) أو "SuperTracker" (المتتبع الفائق)

