

التغذية أثناء شهر رمضان

هذه المؤسسة WIC توفر تكافؤ الفرص
كتب بواسطة أنجاني رجا ، طالب WIC المتدرب



تناول وجبة كبيرة قبل الفجر (السحور)

الكربوهيدرات المعقدة مقابل الكربوهيدرات البسيطة.
عصائر غنية بالبروتين مع الخضار (مثل السبانخ والكوسا) والفواكه واللبن والحليب وزبدة الفول السوداني للمساعدة في الحفاظ على العضلات والتمثيل الغذائي.

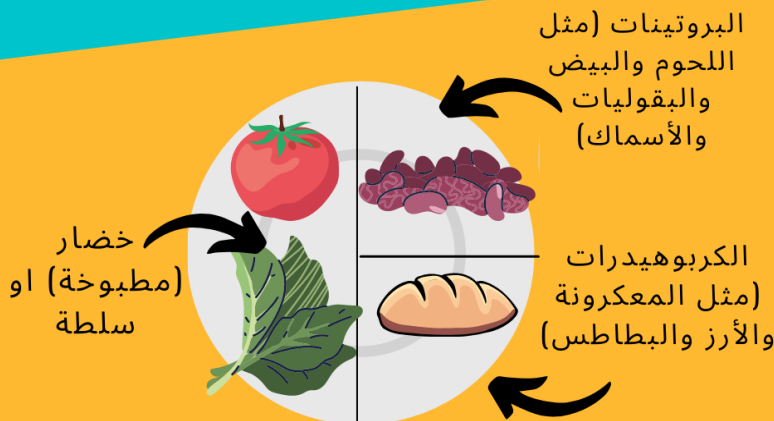
وجبة الغروب (الإفطار)

تناول قطعتين أو ثلاث قطع من التمر ، واشرب كوبًا من الماء ، ووعاء من الشوربة هذا للمساعدة على تهدئة الجوع والعطش ومنع الإفراط في تناول الطعام في الوجبة الرئيسية.



وجبة العشاء

نموذج لوجبة صحية للحفاظ على توازن جيد من الكربوهيدرات والبروتينات والخضروات



استشر طبيب الأسرة الخاص بك إذا كنت تريد الصيام أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية.

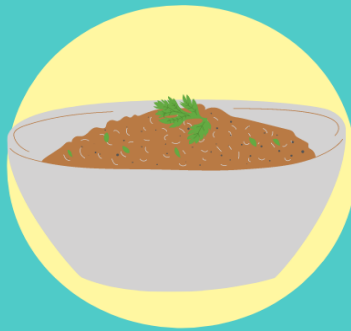
التغذية في رمضان

كيف وماذا تأكل



شرب السوائل

شرب الماء بكثرة لمنع العطش. اشرب كوبين من الماء كل ساعة من غروب الشمس حتى الساعة 12 منتصف الليل. يمكنك إضافة عصير WIC 100% المخفف باعتدال



الكربوهيدرات

الرجاء إضافة الكربوهيدرات المعقدة لتمنحك طاقة مستدامة. أمثلة: الكاملة ، والأرز البني ، WIC حبوب ، والفاصوليا ، والبقوليات ، والنخالة ، والعصيدة ، والشوفان ، والسميد



الألياف والبروتين

الرجاء إضافة الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض والفاصوليا وزبدة الفول السوداني والأسماك ومنتجات الألبان من أطعمة WIC جنبًا إلى جنب مع اللحوم والدجاج والبقوليات الأخرى



حاول أن تأكل ببطء واستمتع بوجبتك

امضغ جيدًا للمساعدة في إبطاء الشعور بالجوع. امنح نفسك 10 دقائق على الأقل بين وجبة الغروب الخفيفة ووجبة العشاء.



الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية

WIC زبادي قليل الدسم شطيرة حبوب كاملة قطعة فواكه طازجة 1-2 كمية صغيرة من المكسرات عصير فواكه طازج و الخضار مع الحمص.



قلل من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية

الأطعمة المقلية والأطعمة الغنية بالملح والسكريات المصنعة ، والتي يمكن أن تجعلك تشعر بالخمول والإرهاق ، لا توفر طاقة مستدامة