ما هو هذا النظام الغذائي؟

نظام "الوجبات الخفيفة" هو خطة غذائية متوازنة مخصصة للبالغين الراغبين في اتباع نظام يحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية والصوديوم والدهون والسكر المضاف. ويمكن أن يساعد هذا النظام في التحكم في الوزن. كما يساهم في مداواة عدة حالات مرضية، منها:

- رتفاع الدهون في الدم
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض الكبد
- فشل القلب الاحتقاني الوذمة
- (التورم)
- السمنة و/أو متلازمة الأيض

نمط حياة صحي

نمط الحياة هو قرار يتخذه كل فرد. اختيار نمط حياة صحي يعد خيارًا سديدًا، ويمكن تصوره كطريق يبدأ من الفرد ويشمل نظامًا غذائيًا متوازنًا ونشاطًا جسديًا. يمكن أن تقدم Doc (Department of Corrections، إدارة الإصلاحيات) بعض الأدوات، غير أن القرار في نمط حياتك يعود إليك في الحاضر والمستقبل. اسع لممارسة الرياضة لمدة 30 إلى 60 دقيقة يوميًا طالما لا توجد لديك أي موانع. ويشمل ذلك غالبًا المشي. ابتعد عن الأطعمة المتوفرة في متجر التموين بشكل منتظم لأنها قد تلغي فوائد النظام الغذائي الصحي.

اختيار مشتريات المتجر: لا يستطيع متجر التموين توفير جميع عناصر النظام الغذائي المتوازن. عند التسوق لشراء الأطعمة من المتجر، اختر الأصناف قليلة الصوديوم والدهون والسكر المضاف والسعرات الحرارية. تشمل الخيارات الصحية الشوفان كامل الحبة، والأرز البني، وحبوب الإفطار الكاملة، وزبدة الفول السوداني، والمكسرات (خاصة غير المملحة)، والمياه الفوارة والمشروبات الأخرى الخالية من السكر، والتوابل والبهارات منخفضة أو معدومة الصوديوم.

نظام الوجبات الخفيفة

معلومات وإرشادات حول النظام الغذائي للأفراد المحتجزين

Department of Corrections
WASHINGTON STATE

600-BR008a (R. 11/2025)

السعرات الحرارية بنظرة سريعة

	سعرات الحرارية للرجال	سعرات الحرارية للنساء
وجبة خفيفة	تقريبًا 2100 سعرة	cتقريبًا 1600 سعرة
وجبة أساسية	2600-2900	1800-2100

هذه المعدلات اليومية المحسوبة على مدار دورة برنامج الوجبات لمدة أربعة أسابيع.

ما الذي يتضمنه؟

هذا النظام الغذائي يعتمد على مستوى أقل من السعرات الحرارية مقارنة بالوجبة الأساسية، لذا فهو يحتوي على حصص أقل من بعض المجموعات الغذائية. يستخدم أصنافًا منخفضة الصوديوم عند توفرها. يتجنب الأصناف التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والسكر مثل الحلويات. فهو غني بالبروتين الخالي من الدهون، والحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، وعناصر أخرى من النظام الغذائة الصحي المتوازن.

كيفية البدء:

لتلقي نظام "الوجبات الخفيفة"، يرجى تعبئة النموذج الموجود في هذه الكتيب وتقديمه إلى خدمات الصحة. سيقوم المفوَّض من قبل الخدمات الصحية بإصدار Health) HSR Services Resolution، قرار الخدمات الصحية).

في حال كنت مسجلاً في نظام غذائي آخر، لن يكون بإمكانك الاشتراك في برنامج الوجبة الخفيفة.

السعرات الحرارية بنظرة سريعة

عند اتباع نظام الوجبة الخفيفة، اختر ? الوجبة الخفيفة فقط من قاعة الطعام. سيتم إنهاء النظام الغذائي في حال أخذ صواني الوجبة الأساسية.

المشتريات من المتجر: عند شراء الأطعمة من المتجر، التزم فقط بالأطعمة التي تشكل جزءًا من النظام الغذائي المتوازن، كما هو موضح في هذا الكتيب.

النشاط البدني: استهدف ممارسة الرياضة من 30 إلى 60 دقيقة كل يوم إذا لم تكن لديك موانع. ويشمل ذلك غالبًا المشي.

نموذج الطلب

الاسم: ______________________

رقم المستند: __________________

الوحدة السكنية:___________________

التاريخ:C ______________________

التوقيع: ____________________

عند توقيعك، فإنك تقر بالالتزام بما ورد في الاتفاقية أعلى.