

یک راهنمای ساده برای اینکه مقدار غذا را بتوانید تصور کنید

بشقاب 9 اینچی شما باید شامل لیست زیر باشد:



$1/2$ آن سبزیجات باشد

$1/4$ آن از 3 اونس پروتئین یا گوشت تشکیل شده باشد

$1/4$ آن از دانه ها یا غذاهای نشاسته دار تشکیل شده باشد

از دستان خود بعنوان راهنمایی برای مقدار غذا استفاده کنید.

اندازه:	1 مشت = فنجان 1	1 شست = 1 اونس و یا یک قاشق غذاخوری	1 دست پر = 1 اونس اسنک	3 اونس = 1 کف دست	1 سر انگشت شست = 1 قاشق چایخوری
امتحان کنید:	1 وعده میوه و یا سبزیجات	یک قاشق غذاخوری کره بادم کوهی	یک دست پر از آجیل	یک وعده گوشت پخته شده	یک وعده کره

مطمئن شوید که از همه گروههای غذایی روزانه تغذیه کنید تا یک رژیم متوازن داشته باشید.

لیست پایین شامل امثالی از مقدار غذا برای بزرگسالان می باشد:

سبزیجات	گوشت و انواع لوبیا	میوه ها	شیر	دانه ها
$2\frac{1}{2}$ فنجان هر روز	$5\frac{1}{2}$ اونس هر روز	2 فنجان هر روز	3 فنجان هر روز	6 اونس هر روز
<ul style="list-style-type: none"> سبزیجات برگ پهن تیره مانند اسفناج هویج و سیب زمینی شیرین لوبیا و نخودهای خشک مانند لوبیای پینتو ، لوبیای قرمز و عدس 	<ul style="list-style-type: none"> ماهی ، لوبیا ها ، نخودها ، آجیل ، سویا یا بوقلمون را انتخاب کنید پخته ، بخارپز ، اجاق پز یا کباب پز گوشت و مرغ کم چربی یا بی چربی 	<ul style="list-style-type: none"> تازه ، یخ زده ، کنسرو و یا میوه خشک شده انواع سیب ، موز ، گلابی و انگور 	<ul style="list-style-type: none"> شیر ، ماست و دیگر لبنیات کم چربی و یا بی چربی را انتخاب کنید 	<ul style="list-style-type: none"> سریال ، نان ، بیسکویت ، برنج یا پاستا انتخاب کنید

مابع داخل میوه ها یا سبزیجات کنسرو شده را قبل از خوردن بیرون بریزید.