

### ما وراء مائدة الطعام

يلهمنا موضوع شهر التغذية الوطني<sup>®</sup> هذا العام للنظر إلى ما وراء مائدة الطعام عند التفكير في صحتنا وبيئتنا. والخيارات التي نتخذها يوميًا، بما في ذلك ما سنأكله ونشربه، يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا، سواء الآن أو في المستقبل.



تعتبر الوجبات المدرسية والعائلية مهمة، ولكن الخيارات الصحية تتجاوز الأطعمة والمشروبات التي نستمتع بها أثناء جلوسنا على مائدة الغداء أو العشاء. وهي تشمل وجباتنا الخفيفة، ووجبات الإفطار أثناء التنقل، وتناول الطعام بالخارج مع الأصدقاء، وحتى مكان زراعة الأطعمة وكيفية تحضيرها.

يمكن أن تؤثر خياراتنا الغذائية أيضًا على صحة كوكبنا. هل فكرت يومًا في العمل الذي يدخل في إنتاج الأطعمة التي نتناولها؟ يشمل ذلك كيفية زراعة الطعام أو تربيته، ومكان وكيفية صنعه، فضلًا عن سلامته. من المهم أن نفكر في الأطعمة التي نتناولها والتغذية التي توفرها، ولكن هل هناك المزيد الذي يمكننا القيام به لتحسين صحتنا وبيئتنا؟

### إليك بعض النصائح لمساعدتك في الوصول إلى ما وراء مائدة الطعام:

#### التركيز على روتين الأكل الصحي.

قد يبدو اتخاذ خيارات غذائية صحية أمرًا صعبًا في بعض الأحيان، خاصة عند تناول الطعام بعيدًا عن المنزل، ولكن ليس من الضروري أن يكون كذلك. حيث أن العديد من أماكن تناول الطعام توفر معلومات غذائية مباشرة على قائمة الأطعمة أو عبر الإنترنت لمساعدتك في اختيار خيارات صحية. عند شراء الطعام من أحد المتاجر، استخدم قائمة لمشتريات البقالة وانتبه إلى التخفيضات. ويمكنك أيضًا التعرف على الموارد الموجودة في مجتمعك والتي توفر إمكانية الحصول على الأطعمة الصحية، مثل بنوك الطعام.

#### اطلب المساعدة من

#### أحد أخصائيي التغذية المسجلين (RDN).

أخصائيو التغذية المسجلون، والمعروفون أيضًا باسم RDNs، هم خبراء في الغذاء والتغذية يساعدون الأشخاص على عيش حياة أكثر صحة. ويمكن أن يساعدك أخصائيو التغذية المسجلون على استكشاف طرق ما وراء مائدة الطعام للوصول إلى أهدافك الصحية. حدد موعدًا مع أحد أخصائيي التغذية المتخصصين في احتياجاتك الخاصة لبدء خطتك للصحة الشخصية.

## تعرف على ما تشمله زراعة طعامك



إن دعم المزارعين عن طريق شراء الأطعمة المزروعة محليًا والموسمية يمكن أن يساعدك على تناول الطعام مع أخذ البيئة في الاعتبار. وتشمل الخطوات الأخرى تقليل هدر الطعام في المنزل عن طريق إعداد أطباق جديدة من بقايا الطعام أو عن طريق التسميد. ويمكنك أيضًا إضافة المزيد من الأطعمة النباتية إلى وجباتك ووجباتك الخفيفة.

يُعد شهر التغذية الوطني\* وقتًا رائعًا للبدء في التفكير في كيفية تجاوز حدود ما وراء مائدة الطعام لتحسين صحتك وصحة الكوكب.

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها التعرف على كيفية إنتاج طعامك. قم بزيارة مزرعة محلية أو سوق المزارعين وتحدث مع الأشخاص الذين يزرعون ويحصدون طعامك. سيكون العديد من المزارعين ومنتجي الأغذية سعداء بالإجابة على أسئلتك، أو السماح لك بتجربة المنتجات أو تقديم وصفات لأطعمة جديدة بالنسبة لك. حتى أن بعض المزارع المحلية تنظم جولات حتى يتمكن الناس من رؤية كيفية عملها.

يمكنك أيضًا زراعة الفواكه والخضروات الخاصة بك في المنزل. هل تريد تجربة البستنة ولكن لديك مساحة محدودة؟ إزرع الأعشاب أو الخس في الداخل. وقد تكون الطماطم أو الفلفل أو الفراولة مفيدة أيضًا إذا كان لديك فناء أو شرفة بها ما يكفي من ضوء الشمس. وقد توفر المدارس والكنائس وغيرها من الأماكن حدائق مجتمعية حيث يمكنك المشاركة في عملية الإنماء والمشاركة في الحصاد.

لست مستعدًا تمامًا لوضع يديك في التراب؟ تقدم العديد من المزارع المحلية برامج تتضمن "حصص المزرعة" من المنتجات خلال موسم الزراعة. واعتمادًا على المزرعة، قد يتم تضمين منتجات إضافية مثل البيض أو اللحوم.

للتغور على اختصاصي تغذية مسجل في منطقتك وللحصول على معلومات إضافية عن الطعام والتغذية، يُرجى زيارة [eatright.org](http://eatright.org)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية هي أكبر منظمة في العالم للمتخصصين في مجال التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض مهنة علم النظم الغذائية من خلال البحث والتعليم والدعوة.

قَدِّم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجل)