



میان‌غذاهای سالم برای بزرگسالان Healthy Snacks for Adults

بیافزایید. آنها را از قبل بشویید تا هر گاه گرسنه هستید بتوانید به سرعت آنها را بردارید

- غذاهای مانده می‌توانند میان‌غذاهای خوبی باشند. پس از صرف غذا، باقی مانده‌ی آن را در ظرفهایی به اندازه‌ی یک وعده «میان‌غذا» بسته بندی کنید و آنها را در یخچال یا فریزر بگذارید
- غذاهای بسته‌بندی شده اغلب بیش از 1 سروینگ هستند. برچسب روی آنها را بخوانید تا دریابید که 1 سروینگ معادل چه مقدار غذاست. مقداری که می‌خواهید مصرف کنید را از بسته‌ی غذا بردارید و بقیه را کنار بگذارید
- آب، شیر یا نوشیدنی سوپای غنی‌شده‌ی شیرین نشده را همراه با میان‌غذا بنوشید تا سیر شوید

ایده‌هایی برای میان‌غذای سالم

میان‌غذاها می‌توانند سالم باشند و شما را سیر کنند. ایده‌هایی برای میان‌غذاهای کوچک عبارتند از:

- آلبالو-گیلاس تازه یا منجمد (125 م.ل. یا ½ فنجان) یا یک برش کامل از میوه‌هایی مانند موز یا سیب
- ماست ساده یا میوه‌ای کم چربی (2% ، 1% یا سر شیر) (175 گرم یا ¾ فنجان)
- دانه‌های سویای بی نمک (60 م.ل. یا ¼ فنجان)
- یک سروینگ کنسرو ماهی تون تک (85 گرم) با کرفس
- سبزیهای ساقه‌ای با هموس یا ترکیبات ماست (60 م.ل. یا ¼ فنجان)
- سالاد فصل (250 م.ل. یا 1 فنجان) با سس (15 م.ل. یا 1 قاشق غذاخوری)
- ذرت بوداده (750 م.ل. یا 3 فنجان) با روغن زیتون یا مارگارین غیر هیدروژنه (10 م.ل. یا 2 قاشق غذاخوری، آب شده)
- لاته کم چربی (675 م.ل. یا 12 اونس)
- معجون میوه‌ای تهیه شده در منزل (250 م.ل. یا 1 فنجان)

بسیاری از افراد مایلند بین وعده‌های غذایی چیزی بخورند. میان‌غذاها می‌توانند به شما کمک کنند تا نیازهای غذایی خود را تأمین کنید و احساس گرسنگی خود را در طول روز رفع کنید.

نیاز شما به میان‌غذا بستگی به سن، وضعیت سلامتی، وزن و میزان فعالیت شما دارد. همه‌ی افراد به میان‌غذا نیاز ندارند.

راهنمایی‌هایی برای میان‌غذای سالم

- پیشاپیش برنامه‌ای برای داشتن میان‌غذای سالم تدارک ببینید. اگر برای تصمیم‌گیری در باره‌ی نوع غذایان تا زمانی صبر کنید که گرسنه شوید، ممکن است فقط بتوانید غذاهای غیر سالمی انتخاب کنید. همچنین ممکن است در نهایت بیش از آنچه نیاز دارید مصرف کنید.
- خوراکی‌هایی را از میان غذاهای موجود در راهنمای غذایی کانادا برای میان‌غذای خود انتخاب کنید. برای مشاهده‌ی راهنمای غذایی کانادا از این وبسایت دیدن کنید: <https://food-guide.canada.ca/en/>
- همواره غذاهای سالمی که می‌توان به سرعت آماده نمود را در یخچال، فریزر و کمد های آشپزخانه‌ی خود داشته باشید. برخی از نمونه‌های آن عبارتند از:
 - میوه‌ها و سبزی‌های تازه
 - میوه‌های منجمد
 - میوه‌ی کمپوت شده با آب یا آبمیوه
 - نان، بیسکویت و سیریل غلات سیوس‌دار
 - ماست
 - پنیر
 - دانه‌ها و مغزهای آجیلی بی نمک و کره‌ی آنها
 - هموس
 - تخم‌مرغ آب‌پز سفت
 - کنسرو ماهی به مقدار یک سروینگ
- هنگام صرف میان‌غذا زمان مناسبی است تا سروینگ‌های بیشتری از سبزی‌ها و میوه‌ها را به غذای روزانه‌تان

- تخم مرغ آب‌پز سفت شده (1 عدد)، برش داده شده و مالیده بر روی نان توست سبوس‌دار (1 برش)
 - پارافیت ماست خانگی همراه با ماست (175 گرم یا 3/4 فنجان)، میوه‌ی تازه قاچ شده (125 م.ل. یا 1/2 فنجان) که روی آن دانه‌های آجیلی یا گرانولا پاشیده شده باشد
 - ادامامه (175 م.ل. یا 3/4 فنجان)
 - بودینگ تهیه شده با شیر (125 م.ل. یا 1/2 فنجان)
 - مافن غلات سبوس‌دار (1 عدد کوچک)
 - نان برشته‌ی پیتای خانگی (1/2) یا نان ترتیلا (1/2) همراه با سس سالسا یا گاکامولی (60 م.ل. یا 1/4 فنجان)
- برای آگاهی بیشتر**
- برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه‌ی سالم و بهداشتی، از وبسایت کانادایی‌های سالم (Healthy Canadians) دیدن کنید <https://food-guide.canada.ca/en/>.
- برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه، با شماره **1-8-1-1** تماس بگیرید و با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید، یا از این وبسایت دیدن نمایید: www.healthlinkbc.ca/healthyeating
- برای تهیه‌ی معجون، میوه را با ماست و شیر یا نوشیدنی سویای بدون شکر غنی شده مخلوط کنید
 - سس سیب شیرین نشده (125 م.ل. یا 1/2 فنجان) که مقداری دارچین یا آجیل برشته شده (15 م.ل. یا 1 قاشق غذاخوری) روی آن پاشیده شده است
 - بستنی چوبی ماست منجمد (1 عدد)
 - برای تهیه‌ی بستنی چوبی ماست، میوه را با ماست و شیر مخلوط کنید، آنگاه آن را در سینی قالب بستنی چوبی بریزید و در فریزر بگذارید
- ایده‌هایی برای میان‌غذاهای بزرگتر عبارتند از:
- دانه‌های آجیلی بی‌نمک مانند بادام یا گردو (60 م.ل. یا 1/4 فنجان معادل یک سروینگ می‌باشد)
 - آجیل تهیه شده در خانه (60 م.ل. یا 1/4 فنجان)
 - سیریالهای غلات کامل سبوس‌دار، خشکبار شیرین نشده، دانه‌ها و مغزهای بی‌نمک را با هم مخلوط کنید.
 - بیسکویتهای کراکر غلات سبوس‌دار (تقریباً 4 تا 6 دانه بیسکویت یا 30 گرم) همراه با پنیر (50 گرم یا 1/2 اونس) یا کره‌ی دانه‌های روغنی (30 م.ل. یا 2 قاشق غذاخوری)
 - پنکیک 4-اینچی (1 عدد) همراه با کره‌ی بادام (15 م.ل. یا 1 قاشق غذاخوری)