



میان غذاهای سالم برای بزرگسالان Healthy Snacks for Adults

- آن را در ظرفهایی به اندازهی یک وعده «میان غذا» بسته بندی کنید و آن ها را در یخچال یا فریزر بگذارید
- در هنگام صرف میان غذا هوشیار باشید. برای خوردن وقت بگذارید و حواستان باشد که کی گرسنه و کی سیر هستید
- بدون حواس پرتی بخورید، لوازم الکترونیکی را کنار بگذارید و بر لذت خوردن تمرکز کنید
- سعی کنید مستقیماً از بسته ها یا ظرفهای بزرگ نخورید. به جای آن مقدار کمتری را از آنها جدا کنید
- در طول روز آب کافی مصرف کنید. گاهی ممکن است گرسنگی را با تشنگی اشتباه بگیرید. آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود انتخاب کنید

ایده هایی برای میان غذای سالم

- میان غذاها می توانند سالم باشند و شما را سیر کنند. میان غذا می تواند به سادگی برداشتن یک سیب، یک مشت آجیل یا یک کاسه پاپ کورن باشد. ایده هایی برای میان غذاهای سیر کننده در زیر آمده است. همه ی اینها شامل یک میوه یا سبزی است:
- انواع آلوهای تازه یا منجمد همراه با پنیر محلی
- برشهای موز همراه با کره ی بادام زمینی
- میوه های تازه ی سیخ شده همراه با ماست یونانی
- کمپوت میوه مانند هلو یا گلابی همراه با ماست
- برشهای سیب همراه با کره بادام یا پنیر
- هلو با تقوی نرم
- سس سیب شیرین نشده که مقداری دارچین یا آجیل برشته شده روی آن پاشیده شده است
- ماست با میوه ی تازه ی قاچ شده که آجیل یا گرانولا روی آن پاشیده است
- کیک یزدی تهیه شده با بلو بری کامل
- اپل بری ترد با مقداری ماست
- مافن انگلیسی غلات کامل با کره بادام و چند برش میوه

بسیاری از افراد مایلند بین وعده های غذایی چیزی بخورند. میان غذاها می توانند جزئی از روال سالم غذا خوردن باشند. به کمک میان غذاها شما می توانید نیازهای غذایی مهم خود را تأمین کنید، به خود انرژی برسانید و احساس گرسنگی خود را در طول روز رفع کنید.

راهنمایی هایی برای میان غذای سالم

- پیشاپیش برنامه ای برای داشتن میان غذا تدارک ببینید.
- میان غذاهای سالم را به لیست خرید خواربار خود بیفزایید
- همواره غذاهای سالمی که می توان به سرعت آماده نمود را در یخچال، فریزر و کمد های آشپزخانه ی خود داشته باشید. برخی از نمونه های آن عبارتند از:
 - میوه ها و سبزی های تازه
 - میوه های منجمد
 - میوه ی کمپوت شده با آب یا آبمیوه
 - نان، بیسکویت و سیریال غلات کامل
 - ماست کم چربی
 - پنیر کم چربی
 - دانه ها و مغزهای آجیلی بی نمک و کره ی آنها
 - هموس
 - تخم مرغ آبپز سفت
 - کنسرو ماهی به مقدار یک سروینگ
- در هر میان غذا سبزی یا میوه بگنجانید. آنها را از قبل بشویید تا هر گاه گرسنه هستید بتوانید به سرعت آنها را بردارید. سبزیها را خرد کنید و در ظرفهای کوچک در یخچال نگهداری کنید
- هنگامی که جایی می روید، میان غذاها را در کیفتان بگذارید. برخی میان غذاهای مناسب برای سفر عبارتند از نخود برشته، آجیل، و میوه هایی مانند سیب، پرتقال و موز
- غذاهای مانده را به مقادیر کم بسته بندی کنید و به عنوان میان غذا استفاده کنید. پس از صرف غذا، باقی مانده ی

- ادامامه با قاچهای خیار سبز همراه با قطراتی روغن زیتون و سرکه که روی آن تخم کنجد ریخته شده باشد
- سس سالسا یا گواکومولی (با آوکادو) با چیپس خانگی تهیه شده از پیتا یا ترتیای غلات کامل
- پیتای غلات کامل با فلافل پخته و برشهای فلفل قرمز
- نان توست غلات کامل با برشهای سیب و پنیر ذوب شده روی آن
- کوکوی کوچک اسفناج و تخم مرغ

برای آگاهی بیشتر

- برای آگاهی بیشتر از ایده‌ها و دستور تهیهی میان‌غذاها، از وبسایت راهنمای غذایی کانادا دیدن کنید:
- میان‌غذاهای سالم - <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-snacks/>
- تهیهی غذاهای سالم با استفاده از بشقاب راهنمای غذایی کانادا - <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/>
- دستورهای تهیه: میان‌غذاها - <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/#Snacks>
- برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید، یا از این وبسایت دیدن نمایید: www.healthlinkbc.ca/healthyeating

- معجون میوه‌ای تهیه شده در منزل
 - میوه و/یا سبزی را با ماست و شیر یا نوشیدنی سویای بدون شکر غنی شده مخلوط کنید
- آجیل تهیه شده در خانه
 - سبزیهای غلات کامل سبوس‌دار، خشکبار شیرین نشده، دانه‌ها و مغزهای بی‌نمک را با هم مخلوط کنید
- پودینگ چیا با برشهای نارگیل شیرین نشده و آناناس
- بستنی چوبی ماست منجمد
 - میوه و ماست را مخلوط کنید، آنگاه آن را در سینی قالب بستنی چوبی بریزید و در فریزر بگذارید
- لقمه‌های انرژی‌زا تهیه شده با خرما و آجیل
- سبزیهای پر فیبر با قاچهای میوه و شیر یا نوشیدنیهای سویای غنی شده
- سبزیهای خرد شده مخلوط با هموس یا پخشینه‌های ماست پایه مانند زازیکی
- سالاد سبزیهای پهن برگ با برشهای توت فرنگی و بادام برشته
- ساقه‌های کرفس خیار سبزی گرد بریده که روی آن سالاد ماهی تون ریخته شده باشد
- ساقه‌ی سبزیها با پخشینه‌ی بادام هندی
- پخشینه‌ی لوبیا و ذرت با برشهای نان پیتا
- هویج با کراکر غلات و پنیر
- گیلاس یا برش گوجه فرنگی با یک تخم مرغ آب‌پز سفت