



رسالة من أجل صحتك

رقم 2

☆ يرجى أن تقوم بقراءتها مع والديك أو المسئول عنك

نشكرك على تحديد أهدافك وإرفاق بطاقة الفحص خلال أجازة الشتاء... نشكرك لتعاونك معنا. بدأت أنشطة النادي الصحي في الصباح الباكر من يناير، فصرنا نحرك أجسادنا لمدة 5 دقائق يومياً في الصباح مع المعلمة فوناهاشي! أريد أن أقضي وقتاً ممتعاً!

الإضافات الأساسية على السلطة اليابانية

المكونات

- ملعقتان من الخل (خل الأرز)
- ملعقة من الزيت (زيت السلطة)
- ربع ملعقة من الملح
- ملعقة سكر
- ملعقة من صوص الصويا

إن السلطات مفيدة وصحية! ولكن هناك ما يجب أن تضعه في الحسبان أيضاً...

تختلف سلطة الخضروات في السرعات الحرارية وفقاً لما تضيفه لها. ولهذا يمكنك ضبط السرعات الحرارية عن طريق صنع الإضافات الخاصة بك على طبق السلطة.

طبق السلطة = 35 سعر حراري



+

إضافات السلطة (صوص التارتار)	إضافات السلطة (على الطريقة اليابانية)	إضافة المايونيز (نصف كمية السرعات)	وضع الإضافات بدون زيت
10 جرامات: 63 سعر حراري	10 جرامات: 45 سعر حراري	10 جرامات: 33 سعر حراري	10 جرامات: 13 سعر حراري

هيا نقارن

الشعيرية المقلية بها
362 سعر حراري



اختر ما يناسبك أثناء الطلب من المطاعم

تناول الطعام من الخارج قد يكون لذيذاً، لكننا يجب أن نقلق من وجود العديد من الأطعمة ذات السرعات الحرارية المرتفعة. اختر الأطعمة منخفضة السرعات الحرارية قدر الإمكان.

<المعكرونة>



بصوص اللحم
620 سعر حراري



ببيض سمكة القد
517 سعر حراري



بالصوص الأحمر والتوابل
692 سعر حراري

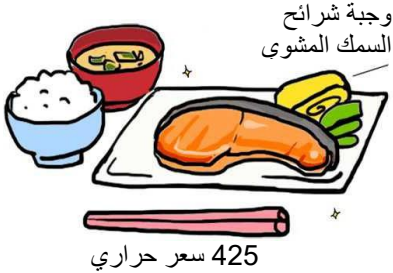


بصوص الكاربونارا
841 سعر حراري

> الوجبات <

هيا نقارن!

شرائح اللحم البقري
المقلية مع معكرونة
المصنوعة من دقيق
الأرز تمثل 950
سعر حراري.

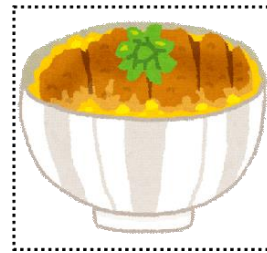


وجبة شرائح
السماك المشوي
425 سعر حراري

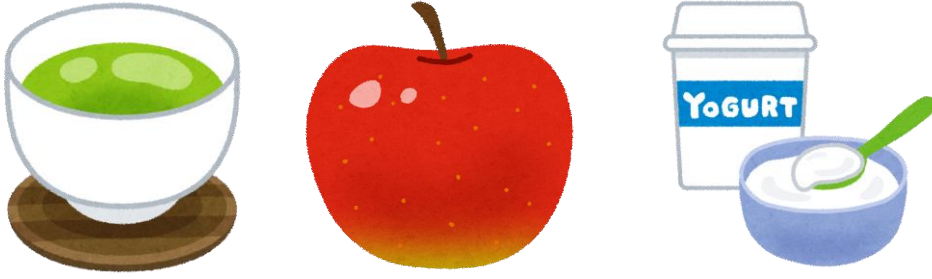
وجبة الجمبري المقلي
530 سعر حراري

وجبة اللحم البقري مع الزنجبيل
707 سعر حراري

وجبة شرائح البرجر
766 سعر حراري



شاي أخضر؟ تفاح؟ أم زبادي؟



هناك نقاط شديدة الأهمية ويجب ألا تغفل عنها أثناء محاولتك إنقاص وزنك... وهي الاستمرار في تناول المأكولات والمشروبات بعد وجبة العشاء وقبل ذهابك إلى النوم مباشرة. فحين تتناول الكثير من الأطعمة الخفيفة بعد وجبة العشاء سيزيد وزنك بالفعل في الصباح. قد يحدث أحياناً أن تشعر بالجوع الشديد إذا كنت قد تناولت عشاءك في وقت مبكر من الليل، أو كانت لديك حصص دراسية بعد الدوام الدراسي، في هذه الحالة يمكنك أن تشرب الشاي الأخضر، أو أن تأكل التفاح (أو غير ذلك من الفواكه الحمضية)، أو أن تأكل زبادي أو تشرب اللبن. هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها في هذا الوقت من الليل، وهو "الطعام الذي يحتوي على دهون". مثل البرجر والدجاج والبطاطس والوجبات الخفيفة والدوناتس والمعجنات والآيس كريم، لأنها لا تسبب السمنة فحسب، بل تسبب أيضاً فرط تراكم الدهون في الدم. (إذا كنت ستأكل هذه الوجبات فحاول على الأقل أكلها في النهار أثناء النشاط والحركة وليس أثناء الليل.

إذا تناولت عشاءً خفيفاً على الطريقة اليابانية واتبعت عادات الأكل بعد العشاء (على الرغم من أنه من الأفضل عدم تناول الطعام)، فسوف ينخفض مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في جسمك.

معلومات إضافية: الابتكار في طرق طهي الطعام



نتائج النادي الصحي لشهر يناير الصف: _____ اسم الطالب: _____

الطول _____ سم نسبة البدانة _____ %

الوزن _____ كجم