

# الوجبات الخفيفة الصحية

## Healthy Snacks



Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 5 hours. This helps to control appetite. A snack, as opposed to a treat, is a “mini meal” meant to provide nutrients your body needs. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at controlling appetite.

### Create a healthy snack

Choose one food item from the carbohydrate (carb) list and one food item from the protein list to create a healthy, balanced snack, such as 1 cup non-starchy vegetables (carb) and 1/3 cup hummus (protein).

#### Carb

- 1 small apple
- 1/2 large banana or pear
- 3/4 cup blueberries
- 1/2 cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches

يمكن أن يكون تناول الوجبات الخفيفة جزءًا من نظام غذائي صحي، مما يضمن حصول جسمك على الطاقة التي يحتاجها كل 3 إلى 5 ساعات. وهذا يساعد من أجل السيطرة على الشهية. الوجبة الخفيفة، على عكس الحلوى، هي «وجبة صغيرة» تهدف إلى توفير العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. تعد الوجبات الخفيفة التي تجمع بين الكربوهيدرات والألياف والبروتين والتي تكون منخفضة السكر أفضل في السيطرة على الشهية.

### إعداد وجبة خفيفة صحية

اختر عنصرًا غذائيًا واحدًا من قائمة الكربوهيدرات وعنصرًا غذائيًا واحدًا من قائمة البروتين لإنشاء وجبة خفيفة صحية ومتوازنة، مثل كوب واحد من الخضروات غير النشوية (الكربوهيدرات) و1/3 كوب من الحمص (البروتين).

#### الكربوهيدرات

- 1 ثمرة تفاح صغيرة الحجم
- 1/2 موزة أو كمثرى كبيرة
- 3/4 كوب من العنب البري
- 1/2 كوب من الفاكهة، مثل العنب أو الأناناس أو الخوخ

- 2 tablespoons raisins
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips
- ½ cup cooked oatmeal
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 3 (2.5 inch) graham crackers
- ½ whole wheat pita
- 1 slice whole wheat toast
- ½ whole wheat toasted English muffin
- 1-2 rice cakes
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving

### Protein

- 1 tablespoon natural peanut butter or other nut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise
- 1 hard-boiled egg
- 1 scrambled egg
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese
- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces plain or light yogurt
- ⅓ cup hummus
- 2 to 3 slices of low-fat lunch meat
- 1 ounce jerky
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 ounce of seeds, such as sunflower and pumpkin

- 2 ملعقة كبيرة زبيب
- 1 كوب من الخضروات غير النشوية مثل الجزر والخيار والبازلاء وشرائح الفلفل
- ½ كوب من الشوفان المطهو
- 5 إلى 6 قطع مقرمشات من القمح الكامل
- 3 (2.5 بوصة) مقرمشات جراهام
- ½ خبز بيتا من القمح الكامل
- 1 شريحة من خبز التوست المصنوع من القمح الكامل
- ½ مافن إنجليزي محمص بالقمح الكامل
- 1-2 كعكة الأرز
- 3 أكواب من الفشار تحتوي على أقل من 3 جرام من الدهون لكل حصة

### البروتين

- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الطبيعية أو أي زبدة مكسرات أخرى
- ½ كوب من سلطة التونة أو الدجاج أو البيض المصنوعة من المايونيز الخفيف
- 1 بيضة مسلوقة تمامًا
- 1 بيضة مخفوقة
- ¼ كوب من المكسرات، مثل الجوز واللوز
- 1 أوقية من الجبن
- ½ كوب من الجبن قليل الدسم
- 6 أوقية زبادي عادي أو خفيف
- ⅓ كوب من الحمص
- 2 إلى 3 شرائح من لحم الغداء قليل الدسم
- 1 أوقية لحم مجفف
- ½ كوب من الحمص المحمص
- 1 أوقية من البذور، مثل دوار الشمس واليقطين

## Healthy snack ideas

Each snack has a carb and a protein.

- 3 (2.5 inch) graham crackers (carb) with 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- ½ whole wheat pita (carb) filled with ½ cup tuna salad made with light mayonnaise (protein)
- 1 small apple (carb) with a hard-boiled egg (protein)
- ½ cup cooked oatmeal (carb) with ¼ cup chopped nuts (protein)
- 5 to 6 whole wheat crackers (carb) with 1 ounce cheese (protein)
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips (carb) with 1/3 cup hummus (protein)
- 2 tablespoons raisins (carb) and ¼ cup roasted unsalted almonds (protein)
- ½ cup peaches (carb) and ½ cup low fat cottage cheese (protein)
- ¾ cup blueberries (carb) and ¼ cup walnuts (protein)
- Celery topped with 2 tablespoons raisins (carbs) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein)
- 1 slice whole wheat toast (carb) with 1 scrambled egg (protein)
- ½ cup grapes (carb) and 1 ounce cheese (protein)
- ½ whole wheat toasted English muffin (carb) topped with 1 tablespoon cashew butter (protein)
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving (carb) and 1 ounce cheese (protein)

## أفكار لوجبات خفيفة صحية

تحتوي كل وجبة خفيفة على الكربوهيدرات والبروتين.

- 3 (2.5 بوصة) مقرمشات جراهام (كربوهيدرات) مع 1 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني طبيعية (بروتين)
- ½ بيتا من القمح الكامل (كربوهيدرات) مملوءة ½ كوب من سلطة التونة المصنوعة من المايونيز الخفيف (البروتين)
- 1 تفاحة صغيرة (كربوهيدرات) مع بيضة مسلوقة (بروتين)
- ½ كوب شوفان مطبوخ (كربوهيدرات) مع ¼ كوب مكسرات مطحونة (بروتين)
- 5 إلى 6 قطع من مقرمشات القمح الكامل (كربوهيدرات) مع 1 أوقية من الجبن (البروتين)
- 1 كوب من الخضار غير النشوية مثل الجزر والخيار والبازلاء وشرائح الفلفل الحلو (كربوهيدرات) مع ⅓ كوب حمص (بروتين)
- 2 ملعقة كبيرة من الزبيب (كربوهيدرات) ¼ كوب من اللوز المحمص غير المملح (بروتين)
- ½ كوب خوخ (كربوهيدرات) و ½ كوب جبن قليل الدسم (بروتين)
- ¾ كوب توت (كربوهيدرات) و ¼ كوب جوز (بروتين)
- كرفس مغطى ب 2 ملعقة كبيرة من الزبيب (كربوهيدرات) و 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني الطبيعية (البروتين)
- 1 شريحة من خبز القمح الكامل (كربوهيدرات) مع بيضة مخفوقة (بروتين)
- ½ كوب عنب (كربوهيدرات) و 1 أوقية جبن (بروتين)
- ½ مافن إنجليزي محمص بالقمح الكامل (كربوهيدرات) مغطى ب 1 ملعقة كبيرة من زبدة الكاجو (بروتين)
- 3 أكواب من الفشار مع أقل من 3 جرامات من الدهون لكل حصة (كربوهيدرات) و 1 أوقية جبن (بروتين)

## Standard portions

When you are away from home and do not have measuring cups and spoons handy, it helps to know what a standard portion looks like.

## الكميات القياسية

عندما تكون بعيداً عن منزلك وليس لديك أكواب وملعق قياس في متناول يديك، فمن المفيد معرفة شكل الكمية القياسية.



1 ملعقة صغيرة  
1 teaspoon



1 ملعقة كبيرة  
1 tablespoon



2 ملعقة كبيرة  
2 tablespoons



1/4 كوب  
1/4 cup



1/2 كوب  
1/2 cup



1 كوب  
1 cup



1 أونصة  
1 ounce

هذه النشرة للأغراض الإعلامية فقط. يُرجى التحدث مع طبيبك الخاص أو فريق الرعاية الصحية إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك. للمزيد من المعلومات الصحية، يُرجى الاتصال بالمكتبة للحصول على المعلومات الصحية على الرقم 614-293-3707 أو البريد الإلكتروني [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

**This handout is for informational purposes only. Talk with your doctor or health care team if you have any questions about your care.** For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).