



## ما ينبغي عليك فعله عندما لا تأكل بشكل جيد (What to do when you are not eating well)



إذا لم يكن باستطاعتك أن تأكل بشكل جيد كعادتك أو إذا كان وزنك ينقص (من دون أن تحاول إنقاظه) أو إذا كنت تعاني من نقص في الوزن، سيكون من المفيد لك اتباع نظام غذا ئي غني بالسعرات الحرارية والبروتين.

### الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية (Foods high in calories) :

- الزيوت النباتية
- المرجرين
- الزبدة
- حليب الصويا
- الجبن
- القشطة
- الحلويات المصنوعة من الحليب
- الكاتو
- البسكويات
- المعجنات
- الشوكولاتة
- البسكويات المالح
- المغمسات
- الشراب المحلى
- حليب البقر/الماعز/الغنم
- المكسرات

### الأطعمة الغنية بالبروتين (Foods high in protein) :

- اللحوم الحمراء
- الدجاج
- النقانق
- البقول
- حليب البقر/الماعز/الغنم
- الجبن
- اللبن
- الأسماك
- اللحم المفروم
- البيض
- حليب الصويا
- التوفو
- الطحينة
- المكسرات

### طرق لتأكل المزيد (Ways to eat more) :

- تناول ثلاث وجبات في اليوم وتناول وجبات خفيفة بين الوجبات
- احرص على تناول الوجبات الخفيفة إذا كنت تأكل وجبتين فقط في اليوم
- اشرب كمية إضافية من الحليب أو العصير كل يوم
- اضف كمية إضافية من الزيت أو المرجرين أو القشطة الحامضة أو الجبنة أو الحليب المجفف عند الطبخ
- اضف القشطة أو الحليب المجفف إلى حبوب الإفطار والحلويات والحساء
- احتفظ بوجبات مثلجة أو معلبة في المنزل لتتناولها عندما لا تشعر برغبة في الطبخ
- استخدم الحليب المجفف لجعل الحليب أغنى بالسعرات الحرارية. وهذه هي الطريقة...

امزج ١-٢ ملعقة طعام من الحليب المجفف في كوب من الحليب  
أو

امزج ٦ ملاعق طعام من الحليب المجفف في زجاجة الحليب