

يتواجد البروتين في العديد من الأطعمة التي نتناولها، وهو يساعد في المحافظة على أجسام قوية وصحية.

لماذا يحتاج الجسم إلى البروتين؟

من المهم تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين. يساعد البروتين الجسم على النمو والبقاء بصحة جيدة، فهو مهم جدًا للمحافظة على صحة العظام، والعضلات، والجلد والدم.

ما هو مقدار البروتين اللازم؟

يستطيع معظم الناس الحصول على ما يكفي من البروتين باتباع نظام غذائي صحي يتضمّن اللحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والمكسّرات، والبقوليات، والفاصوليا والبقوليات مع جميع الوجبات والوجبات الخفيفة. استشر اختصاصي النظم الغذائية المسجل الخاص بك أو طبيبك للتأكد من من مقدار البروتين الذي تحتاجه أو يحتاجه طفلك.

ما هو مقدار البروتين اللازم؟

فيما يلي قائمة بالأطعمة ومقادير البروتين التي تحتويها.

الطعام	الحصة	كمية البروتين (بالغرامات)
اللحوم، الأسماك أو الدواجن	حوالي ربع كوب	10-7
سجق بولونيا، هوت دوغ، قطع دجاج ناغيتس، الخ.	حوالي 1 شريحة أو 1 قطعة	4-3
لحم معصور للرضع	مرطبان 3 ونصف أونصة	14
بيض	1 كاملة	6
فاصوليا مجففة، عدس أو بازلاء، مطبوخة	نصف كوب	9-7
فول الإدماميه، مقشّر	نصف كوب	8
زبد المكسرات/البذور (فستق سوداني، لوز، جوز (الكاجو، بذور دوار الشمس)	2 ملعقة كبيرة	7-6
مكسرات (فستق سوداني، لوز، جوز، جوز الكاجو)	2 ملعقة كبيرة	5-2
بذور (اليقطين، دوار الشمس، سيمس)	2 ملعقة كبيرة	5-3
حمّص بطحينة	2 ملعقة كبيرة	2
توفو (رؤب فول الصويا)	نصف كوب	10

لمعرفة المزيد

• التغذية

206-987-4758

• عيادة طب الدمويات/الأورام 206-987-2106

• اسأل ممرضة أو طبيب طفلك

• www.seattlechildrens.org

خدمات المترجمين الفوريين المجانية

• من داخل المستشفى، اسأل ممرضة طفلك.

• من خارج المستشفى، اتصل بخط ترجمة العائلات

المجاني على الرقم 1-866-583-1527.

أخبر المترجم الفوري اسم الشخص أو

(رقم) التحويلة الذي تحتاجه.



الطعام	الحصة	كمية البروتين (بالغرامات)
منتجات الألبان		
حليب: كامل الدسم، 2%، شوكولاتة، خال من الدسم	1 كوب	8
حليب جاف خالٍ من الدسم، مسحوق	1/3 كوب	8
مسحوق - فطور فوري التحضير	1 ظرف	5-4
لبن زبادي	علبة كرتون 6 أونصات	8-6
لبن زبادي يوناني	علبة كرتون 6 أونصات	18-13
فطر هندي (كفير)	1 كوب	11-8
لبن زبادي مثلج	نصف كوب	3
Cottage/Ricotta جبن	ربع كوب	7
جبن، مبشور	ربع كوب	7
جبن على شكل جداول/جبن على شكل أصابع	1 من كل نوع	8-6
بوظة	نصف كوب	3
بودينغ (يُصنع باستخدام مزيج وحليب)	نصف كوب	4
بودينغ (جاهز للأكل)	نصف كوب	2
أطعمة خالية من الحليب ومشتقاته		
حليب الصويا	1 كوب	7-6
اللوز، جوز الهند أو حليب الأرز	1 كوب	2-0
الخضار والفواكه		
الخضار	نصف كوب	3-1
الفواكه، طازجة أو معلبة	1 ثمرة فاكهة كاملة أو نصف كوب	1-0.1
الحبوب نصيحة: يحتوي الفمخ الكامل أو الحبوب الكاملة عادة على بروتين أكثر من الحبوب البيضاء أو المُكْرَّرَة		
خبز، شرائح	1 شريحة	4-1
الحبوب، جافة أو مطبوخة	3/4 كوب	4-1
بسكوينات رقيقة (انظر بطاقة الأغذية)	1 أونصة	4-1
معكرونة، مطبوخة	نصف كوب	5-3

5-2	نصف كوب	أرز، مطبوخ
6-4	نصف كوب	كينوا (Quinoa)، عَلس (spelt)، قمح طوراني (kamut) أو قَطيفة (amaranth)، مطبوخة

الدهون والسكريات

0	1 ملعقة كبيرة	زيوت، دهن، زبد، أو مرجرين
0	1 ملعقة كبيرة	السكريات والسوائل المركزة

نر مستشفى سياتل للأطفال خدمات ترجمة للصم، ضعاف السمع أو للمرضى وأفراد العائلات والممثلين القانونيين الناطقين بغير الإنجليزية مجاناً. نر مستشفى سياتل للأطفال بتوفير هذه المعلومات في صيغ بديلة عند الطلب. اتصل بمركز موارد العائلة على الرقم: 206-987-2201. تمت ارجعة هذا الدليل الإرشادي بواسطة الطاقم الإكلينيكي في مستشفى سياتل للأطفال، غير أن حاجات طفلك فريدة. وعليه، وقيل التصرف على أساس هذه معلومات أو الاعتماد عليها، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلك.

Seattle Children's, Seattle, Washington. 2019. جميع الحقوق محفوظة

Patient and Family Education | Nutrition

Protein

Protein is in many foods we eat. It helps keep bodies strong and healthy.

Why does the body need protein?

It is important to eat foods that have protein in them. Protein helps the body to grow and stay healthy. It is important for maintaining the health of bones, muscles, skin and blood.

How much protein is needed?

Most people are able to get enough protein by eating a healthy diet that includes meat, fish, dairy, nuts, seeds, beans or legumes with all meals and snacks.

Check with your registered dietitian or doctor for how much protein you or your child needs.

What are good food sources of protein?

Here is a list of foods and how much protein they have.

Food	Serving	Amount of Protein (grams)
High Protein Foods		
Meat, fish or poultry	about ¼ cup	7-10
Bologna, hot dogs, chicken nuggets, etc.	about 1 slice or 1 piece	3-4
Strained meats for infants	3½-ounce jar	14
Eggs	1 whole	6
Dried beans, lentils or peas, cooked	½ cup	7-9
Edamame, shelled	½ cup	8
Nut/seed butter (peanut, almond, cashew, sunflower seed)	2 tablespoons	6-7
Nuts (peanuts, almonds, walnuts, cashews)	2 tablespoons	2-5
Seeds (pumpkin, sunflower, sesame)	2 tablespoons	3-5
Hummus	2 tablespoons	2
Tofu (soybean curd)	½ cup	10

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Protein

Food	Serving	Amount (grams)
Dairy Products		
Milk: whole, 2%, chocolate, or nonfat	1 cup	8
Nonfat dry milk, powder	⅓ cup	8
Instant breakfast, powder	1 packet	4-5
Yogurt	6-ounce carton	6-8
Greek yogurt	6-ounce carton	13-18
Kefir	1 cup	8-11
Frozen yogurt	½ cup	3
Cottage/Ricotta Cheese	¼ cup	7
Cheese, shredded	¼ cup	7
String cheese/Cheese stick	1 each	6-8
Cream cheese	2 Tablespoons	2
Ice cream	½ cup	3
Pudding (made using a mix and milk)	½ cup	4
Pudding (ready to eat)	½ cup	2
Non-dairy milk alternatives		
Soy milk	1 cup	6-7
Almond, coconut, hemp or rice milk	1 cup	0-2
Vegetable and fruits		
Vegetables	½ cup	1-3
Fruits, fresh or canned	1 whole fruit or ½ cup	0.1-1
Grains Tip: Whole wheat or whole grains usually have more protein than white or refined grains.		
Breads, sliced	1 slice	1-4
Cereals, dry or cooked	¾ cup	1-4
Crackers	1 ounce (see food label)	1-4
Pasta, cooked	½ cup	3-5
Rice, cooked	½ cup	2-5
Quinoa, spelt, kamut or amaranth, cooked	½ cup	4-6
Fats and sugars		
Oils, shortening, butter or margarine	1 Tablespoon	0
Sugars and syrups	1 Tablespoon	0

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2019 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

9/19
PE277