

تغييرات صغيرة لتناول الطعام بشكل أفضل

مزيد من التغيير إلى أقل كمية من



تجنبوا استعمال الملح والسكر مع الأغذية والأطعمة المحضرة، ولا سيما الخاصة بالأطفال. سوف تساعدونهم على الوقاية من الأمراض.

الملح

قللوا من كمية الملح الذي **تضيفونه** للأغذية والأطعمة المحضرة، واستعملوا الملح المعالج باليود. العديد من **الأطعمة المصنعة** تحتوي على كمية كبيرة من الملح. التوابل والأعشاب العطرية تعزز طعم الأطعمة المحضرة.

السكر

قللوا بقدر المستطاع استهلاك **المنتجات السكرية** (بما في ذلك الأطعمة والمشروبات) **وتجنبوا إضافة السكر** للأطعمة والمشروبات.

اللحوم الحمراء والمصنعة

يمكن استهلاك اللحوم الحمراء **مرة واحدة أو مرتين أسبوعيًا كحد أقصى**، أما اللحوم المصنعة، فيمكن استهلاكها في **مناسبات قليلة**.

الأطعمة فائقة المعالجة

تجنبوا شراء واستهلاك الأطعمة فائقة المعالجة بشكل اعتيادي، والتي تم إعدادها بكمية قليلة من المواد الخام وأضيفت إليها سكريات ودهون وملح ونشويات ومواد مضافة وغيرها، إذ أنها **تغيّر طعم المنتج** ورائحته ولونه وملامسه وما إلى ذلك.



الماء

بعد الماء دائمًا **أفضل مشروب**: عندما تشعرعون بالعطش، اختاروا الماء، سواءً **خلال الوجبات** أو **بين الوجبات**. للحد من العبوات، من الأفضل استعمال ماء الصنبور.

الأغذية الكاملة

اخترنا أنواع **الأغذية الكاملة** من الخبز والمعكرونة والأرز، وغيرها، بما أن الأغذية غير المكررة تحظى بقيمة غذائية أعلى.

زيت الزيتون البكر

سواءً من أجل **طهي** أو من أجل **إعداد السلطات**، استعملوا زيت الزيتون البكر. تُنتج في محيطنا أنواع عديدة ومختلفة منه وبجودة عالية.

الأغذية الموسمية والمحلية

أعطوا الأولوية لهذه الأغذية بما أنها **أكثر طازجة ويمكن الحفاظ بشكل أفضل** على نكهتها وطعمها وعناصرها المغذية وما إلى ذلك. يساهم استهلاكها في **التنمية الاقتصادية والاجتماعية** للمنطقة ولديه **تأثير بيئي أقل**. اشترروها دون عبوات أو في عبوات قابلة لإعادة الاستخدام **للحد من النفايات**.

الفواكه والخضروات

على الأقل **3 قطع يوميًا من الفاكهة**، سواءً كاملة أو على شكل قطع ودائمًا كتحلية، في أي مكان وأيضًا بين الوجبات. تناولوا الخضروات على الأقل **مرتين يوميًا**، سواءً نيئة (في سلطات متنوعة) أو مطبوخة، وكطبق رئيسي أو كطبق جانبي.

البقول

من **3 إلى 4 مرات أسبوعيًا**. يمكن طهيها وتقديمها بطرق عديدة ومختلفة، ومن السهل شراؤها مطبوخة. إنها اقتصادية ومغذية للغاية، ويمكن أن تكون بديلًا ممتازًا للحوم والأسماك والبيض. منطقتنا غنية بأنواع عديدة، استفيدوا منها!

المكسرات

حفنة واحدة يوميًا خيار جيد وصحي للغاية، سواءً نيئة أو محمصة ولكن دون ملح. يمكنكم إضافتها إلى وجبات الإفطار والوجبات الخفيفة وإلى المقبلات وكذلك إلى وصفاتكم.

حياة نشطة واجتماعية

مارسوا على الأقل **30 دقيقة** من النشاط البدني المعتدل **وعلى الأقل خلال 5 أيام في الأسبوع**، وإن كان ذلك ممكنًا مرفوقين وفي الهواء الطلق.

مشاركة الوجبات دون عجلة ولا شاشات تعد فرصة رائعة للاستمتاع وعيش حياة صحية والتواصل مع الآخرين.



توصيات استهلاك مختلف مجموعات الأغذية

الخضروات	2 في اليوم على الأقل، في الغداء والعشاء
الفواكه الطازجة	3 في اليوم على الأقل
الطحينيات ¹ الكاملة	في كل الوجبات
المكسرات (نيئة أو محمصة)	3 إلى 7 حفن في الأسبوع
الحليب والزبادي والجبن	1 إلى 3 مرات في اليوم
اللحوم والأسماك والبيض والبقول	لا يزيد عن مرتين في اليوم، بالتناوب:
اللحم ²	3 إلى 4 مرات في الأسبوع (اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع كأقصى حد)
السماك ³	2 إلى 3 مرات في الأسبوع
البيض	3 إلى 4 مرات في الأسبوع
البقول ⁴	3 إلى 4 مرات في الأسبوع
الماء	وفقًا للعطش
زيت الزيتون البكر	لإعداد السلطات وللطبخ

1. تشمل الطحينيات كل من الخبز والمعكرونة والأرز والكسكس وما إلى ذلك، فضلًا عن البطاطس وغيرها من الدرناات.

2. يشمل اللحم الأحمر كافة اللحوم العضلية للتديبات، ك لحم البقر ولحم العجل ولحم الحصان ولحم الماعز. أما اللحم الأبيض فهو لحم الطيور وأيضًا لحم الأرناب.

3. من المستحسن تنويع أنواع الأسماك، سواءً البيضاء أو الزرقاء، ومن الأفضل أن تكون أسماك

بكميات غير مفرطة وملائمة للاحتياجات ومع تقادي هدر الأطعمة.

4. يمكن إدراج البقوليات، نظرًا لتكوينها الغذائي الغني بالكربوهيدرات والبروتينات، ضمن مجموعة الأغذية الطحينية وكذلك البروتينية (اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات).

