

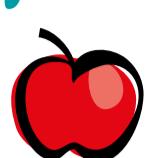
نَخْيِرَاتٌ صَحِّيَّةٌ لتناول الطعام بشكل أفضل

أقل كمية من التغيير إلى مزيد من

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

الملح

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



السكر

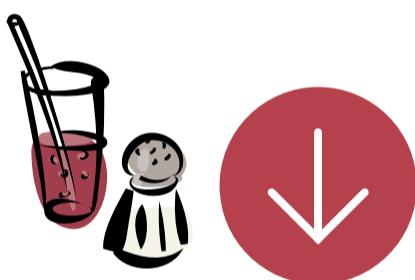
قللوا بقدر المستطاع استهلاك **المنتجات السكرية** (بما في ذلك الأطعمة والمشروبات) **وتجنبوا إضافة السكر للأطعمة والمشروبات**.

اللحوم الحمراء والمصنعة

يمكن استهلاك اللحوم الحمراء **مرة واحدة أو مرتين أسبوعياً 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 تغير طعم المنتج ورائحته ولو نه وملمسه وما إلى ذلك.



توصيات استهلاك مختلف مجموعات الأغذية

الخضروات	2 في اليوم على الأقل، في الغداء والعشاء
الفواكه الطازجة	3 في اليوم على الأقل
الطهيّنات ¹ الكاملة	في كل الوجبات
المكسرات (نيئة أو محمصة)	3 إلى 7 حفنة في الأسبوع
الحليب والزيادي والجبين	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)
السمك ³	2 إلى 3 مرات في الأسبوع
البيض	3 إلى 4 مرات في الأسبوع
البقول ⁴	3 إلى 4 مرات في الأسبوع
الماء	وفقاً للعطش
زيت الزيتون البكر	لإعداد السلطات وللطبخ

- يشمل اللحم الأحمر كافة اللحوم العضلية للثدييات، لحم البقر ولحم العجل ولحم الخنزير ولحم الدواجن ولحم الصicken ولحم الماعز. أما اللحم الأبيض فهو لحم الطيور وأيضاً لحم الراين.
- تشمل الطهيّنات كل من الخبز والمعكرونة والأرز والمكسرات وما إلى ذلك، فضلاً عن البطاطس وغيرها من الدرنات.
- من المستحسن تنويع أنواع الأسماك، سواء البيضاء أو الزرقاء، ومن الأفضل أن تكون أسماك