

نصائح تغذوية هامة

اشرب كميات كافية (8 أكواب) من المياه يومياً بانتظام، وابتعد عن تناول المشروبات المحلاة أو المشروبات الغازية.



تناول 5 حصص من الخضراوات والفواكه على الأقل، (3 حبات من الخضراوات مثل (الخيار والبندورة) و(2) حبة متوسطة من الفواكه.



استخدم الزيوت الصحية غير المشبعة بكميات صغيرة مثل زيت الزيتون أو الذرة أو عبّاد الشمس عند طبخ الطعام أو تحضير السلطة.



اختر طرق الطهي الصحية مثل الشوي، السلق، الطهي على البخار، أو الخبز بدلاً من القلي.



تجنب تناول الدهون المهدرجة والدهون المتحورة مثل السمن النباتي والزبدة النباتية (المارجرين).



قلل من تناول الدهون المشبعة مثل (الزبدة أو السمن الحيواني) واللحوم الحمراء.



اقرأ بطاقة البيان الغذائية (ملصق العناصر الغذائية) عند شراء أي منتج غذائي لتتحقق من قيمتها الغذائية.



دور عالمفيد... صحتك فيد

اجعل الخضار والفواكه
أساسية في وجباتك



اجعل وجباتك الغذائية قراراً إيجابياً
حياتك قرارك فكر باختيارك

ابدأ الآن... واجعله طبقاً صحياً

لتنظيم وجباتك بشكل متوازن وصحي، اتبع نظام "طبقي الصحي" للحصول على الكمية المناسبة من المجموعات الغذائية الخمس على النحو التالي:

الخضروات والفواكه

حاول أن تتناول أنواع مختلفة إما من خلال إدراجها في وجبات الطعام أو تناولها نيئة كوجبات خفيفة ما عدا البطاطا والقرع والذرة.

الألبان



تناول الطيب ومنتجاته الخالية أو قليلة الدسم.

المياه



احرص على شرب كميات كافية من المياه

الحبوب الكاملة

تناول مجموعة متنوعة منها مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسمر، والبرغل، والشوفان، والشعير، وقلل من الحبوب المقشورة مثل الأرز الأبيض وخبز القمح الأبيض.

البروتينات الصحية

اختر اللحوم البيضاء مثل الدجاج والسّمك أو اللحوم الحمراء قليلة الدهون أو البقوليات أو المكسرات أو البيض وابتعد عن تناول اللحوم المعلبة والمصنعة.

هل فكرت يوماً في تأثير ما تتناوله من طعام على حياتك؟

وجباتك الغذائية ليست مجرد روتين يومي، بل هي قرارات تتجاوز الإشباع اللحظي لتؤثر في صحتك وحياتك. واتخاذ القرار اليوم بتبني نظام غذائي صحي ومتوازن هو قرار إيجابي وحاسم واستثمار في صحتك ومستقبلك.

حياتك قرارك فكر باختيارك

نظامك الغذائي من أهم قراراتك

إن تناولك لنظام غذائي صحي ومتوازن يمنح جسمك جميع العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات، والمعادن، والكربوهيدرات (الألياف)، والبروتينات، والماء، ويساعدك في المحافظة على وزن صحي، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب والأوعية الدموية، السكتة الدماغية، السرطان، وهشاشة العظام.



واتباعك لهذا النظام لا يعني الحرمان،

بل هو الحصول على وجبات متوازنة تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك من حيث الكمية والتنوع.