

# خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

هر روز مجموعه‌ای از غذاهای سالم را بخورید



راهنمای تغذیه خود را در اینجا مشاهده کنید  
**Canada.ca/FoodGuide**

# خوب غذا بخورید. خوب زندگی کنید.

راهنمای  
تغذیه کانادا

تغذیه سالم فراتر از غذایی است که می‌خورید



بیشتر غذا بپزید



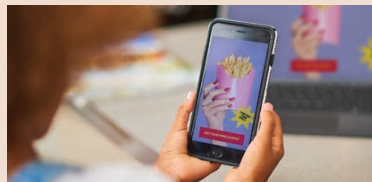
مراقبت عادت‌های غذایی خود باشید



وعده‌های غذایی را با دیگران بخورید



از غذا خوردن لذت ببرید



مراقب بازاریابی غذاها باشید



غذاهای حاوی میزان زیاد سدیم، قند یا چربی‌های اشباع‌شده را محدود کنید



از برچسب خوراکی‌ها استفاده کنید

Canada

راهنمای تغذیه خود را در اینجا مشاهده کنید  
[Canada.ca/FoodGuide](https://Canada.ca/FoodGuide)

Health Canada Santé Canada

# توصیه‌هایی برای تغذیه سالم

راهنمای  
تغذیه کانادا



## تغذیه سالم فراتر از غذایی است که می‌خورید به محل، زمان، دلیل و نحوه غذا خوردن هم مربوط می‌شود

به عادت‌های غذایی خود توجه کنید

- برای غذا خوردن وقت بگذارید
- متوجه باشید چه زمانی گرسنه و چه زمانی سیر می‌شوید

بیشتر آشپزی کنید

- برای غذایی که می‌خورید برنامه‌ریزی کنید
- دیگران را در برنامه‌ریزی و آماده کرده غذا مشارکت بدهید

از غذا خوردن لذت ببرید

- سنت‌های غذایی و فرهنگی می‌توانند بخشی از تغذیه سالم باشند

وعده‌های غذایی را با دیگران بخورید

## خوردن روزانه مجموعه‌ای از غذاهای سالم را به یک عادت تبدیل کنید

مقدار زیادی سبزیجات و میوه، غذاهایی با غلات کامل و غذاهای پروتئینی مصرف کنید. غذاهای پروتئینی از گیاهان تهیه می‌شوند، بیشتر مصرف کنید

- غذاهایی انتخاب کنید که حاوی چربی‌های سالم هستند، نه چربی‌های اشباع شده
- غذاهای فرآوری شده را محدود کنید اگر این غذاها را انتخاب کردید، آن‌ها را در فواصل زمانی طولانی‌تر و میزان کمتر بخورید
- وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها را با استفاده از مواد اولیه‌ای آماده کنید که فاقد یا حاوی مقدار کمی سدیم، شکر یا چربی‌های اشباع‌شده هستند
- وقتی برای غذا خوردن به رستوران می‌روید، گزینه‌های سالم‌تر منو را انتخاب کنید

آب را به نوشیدنی انتخابی خود تبدیل کنید

- نوشیدنی‌های حاوی قند را با آب جایگزین کنید

از برچسب خوراکی‌ها استفاده کنید

مراقب باشید بازاریابی مواد غذایی می‌تواند روی انتخاب‌های شما تأثیر بگذارد

© علیاحضرت ملکه برحق کانادا، نمایندگی شده توسط وزارت بهداشت، 2019 | طبقه‌بندی: ISBN: 978/245-H164 | 8-28057-660-0-2019E-PDF | چاپ: 180394