

كُلُوا جيداً. عِشُوا جيداً.

تناولوا مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية يومياً

تناولوا الكثير
من الخضار
والفاكهة

تناولوا
الأطعمة الغنية
بالبروتينات

اجعلوا الماء
مشروبكم
المفضل

اخترنا الأطعمة
التي تحتوي على
حبوب كاملة

اطَّلعوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

Canada.ca/FoodGuide

كُلُوا جيداً. عِشُوا جيداً.

الأكل الصحي أكثر من مجرد الطعام الذي تتناولوه



كونوا مدركين لعادات الأكل لديكم



أكثرُوا من تحضير طعامكم في المنزل



استمتعوا بطعامكم



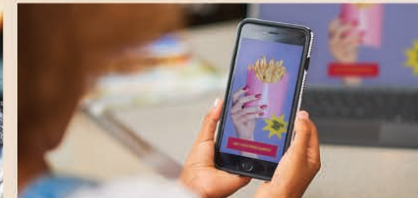
تناولوا وجبات الطعام مع الآخرين



استعملوا المعلومات الغذائية الموجودة على
ملصقات الأطعمة



خذوا من تناول الأطعمة الغنية بالملح أو السكر أو
الدهون المشبعة



كونوا على دراية بتسويق الأطعمة

اطَّلِعُوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

Canada.ca/GuideAlimentaire

توصيات تناول الغذاء الصحي

دليل
الأغذية الكندي



مفهوم الطعام الصحي يتجاوز الأطعمة التي تتناولها. فهو ينطوي أيضًا على أين ومتى ولماذا تأكل.

انتبه لعاداتك الغذائية

- خذي وقتك في تناول الطعام
- لاحظي متى تشعرين بالجوع ومتى تشعرين بالشبع
- واطبي على طهي الطعام بنفسك
- خططتي نوعية طعامك
- دعي الآخرين يشاركونك في تخطيط وتحضير الوجبات

استمتعي بطعامك

- من الممكن أن تكون العادات والتقاليد الغذائية جزءًا من الطعام الصحي
- تناول الطعام بمشاركة الآخرين

اجعلي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية عادةً يومية.

تناولي الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة إلى جانب الطعام الغني بالبروتين. اختاري في معظم الأحيان الطعام الغني بالبروتين النباتي.

- اختاري الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية بدلاً من الدهون المشبعة
- قللي من تناول الأطعمة المصنّعة. إذا اخترت هذه الأطعمة، فتناولها من حين لآخر وبكميات قليلة.
- أعدّي الوجبات والوجبات الخفيفة باستخدام مكونات تحتوي على قليل من الصوديوم أو السكريات أو الدهون المشبعة أو تخلو منها.
- عند تناول الطعام في الخارج، اختاري قوائم الأطعمة الصحية

اجعلي الماء مشروبك المفضل

- استبدلي الماء بالمشروبات السكرية

استخدمي ملصقات الطعام

- انتبهي من أن يؤثر تسويق الطعام على اختياراتك

© مطابع صاحبة الجلالة ملكة كندا، ممثلة بوزير الصحة 2019 | النسخة: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | الطبعة: 180394