

تحديد خيارات الطعام الصحي



**Nutrition
Australia**



ACT
Government

المدخل

إن تناول الطعام الصحي، كجزء من أسلوب الحياة الصحي، يلعب دوراً مهماً في المحافظة على وزن صحي وفي تخفيف خطر إصابتك بالمرض.

الأكل الصحي من مجموعات الطعام الخمس

إن مفتاح الأكل الصحي هو التمتع بأنواع طعام مختلفة من كل من مجموعات الطعام الخمس. توفر كل مجموعة طعام مغذيات مختلفة يحتاجها جسمك كل يوم. تساعدك هذه المغذيات في إعطائك طاقتك، وترميم جلدك وعضلاتك، وبمقدورها المساعدة في محاربة المرض.

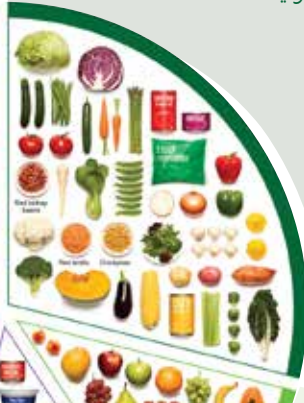
المجموعات الخمس ممثلة في الدليل الأسترالي للأكل الصحي. يعطي هذا الدليل نسبة كل مجموعة طعام التي يجب أن تشملها في نظامنا الغذائي اليومي.

الماء والقليل من الدهون الصحية مطلوبان أيضاً في كل يوم من أجل الصحة.

طعام الحبوب، معظمه حبوب كاملة و/أو أصناف من الحبوب ذات نسبة عالية من الألياف.



خضار وبقوليات / فاصولياء



لحوم ودجاج بدون دهن، سمك، بيض، توفو، مكسرات وبقورات وبقوليات/فاصولياء



حليب، لبن (زبادي)، جبن و/أو بدائلها



فاكهة



خضار



- ✓ تساعد في محاربة المرض والاعتلال
- ✓ تساعد في المحافظة على وزن صحي
- ✓ يجب أن تكون نصف وجباتك على الأقل من الخضار.
- ✓ اختر تشكيلة متنوعة مع كل وجبة



طعام الحبوب



- ✓ يعطي طاقة لمساعدتك في أن تكون نشيطاً
- ✓ اختر تشكيلات الحبوب الكاملة والدقيق الأسمر
- ✓ يجب أن يشكل طعام الحبوب نسبة تصل إلى ربع وجباتك



شوفان

خبز

أرز

تف (TEFF)

معكرونة

كسكس

فاكهة



- ✓ تساعد في محاربة المرض والاعتلال
- ✓ تعطي طاقة لمساعدتك في أن تكون نشيطاً
- ✓ تمتع بها كوجبة خفيفة يومياً
- ✓ تمتع بتشكيلة منها
- ✓ حدّد تناول عصير الفاكهة



لحم ودجاج بدون دهن، سمك، بيض، توفو، مكسرات و بذورات وبقوليات



- ✓ تعطي بروتين للنمو وترميم جسمك
- ✓ عندما تأكل اللحم، اختر التشكيلات الخالية من الدهن
- ✓ حتى الربع من وجباتك يجب أن يكون من مجموعة الطعام هذه



حليب، لبن (زبادي)، جبن وبدائلها



- ✓ تساعد في المحافظة على عظامك قوية
- ✓ تتضمن البدائل حليب الصويا أو الأرز الذي يضاف الكالسيوم إليه
- ✓ اختر تشكيلات مخفضة الدهون
- ✓ تمتع بها كوجبة خفيفة أو أضفها إلى الوجبات



ماء

- ✓ اشرب بانتظام كل يوم كي تحافظ على رطوبة جسمك
- ✓ ماء الحنفية في كانبيرا آمن



دهون وزيوت صحية

- ✓ زيتون
- ✓ كانولا
- ✓ فستق
- ✓ دوار الشمس
- استعمل كميات صغيرة في الطبخ



أطعمة استنساوية (في بعض الأحيان)

✗ لا تعطي المغذيات المهمة

✗ تحتوي على الكثير من السكر والدهن والملح

✗ تساهم في حصول الوزن الزائد

✗ تساهم في النظام الغذائي المتعلق بالأمراض

✗ تجنبها أو حدد تناولها للمناسبات الخاصة فقط



مزيد من المعلومات

للاستعلام عن تحديد خيارات الطعام الصحي اتصل بـ:

ACT Nutrition Support Service

www.actnss.org

info@actnss.org

02 6162 2583

الموقع الإلكتروني

البريد الإلكتروني

الهاتف

المعلومات في هذا الكتيب مبنية على أساس نشرة 2013 للمجلس الوطني للصحة والبحث الطبي،
<www.eatforhealth.gov.au>، Australian Guide to Healthy Eating



ACT
Government

