



إدارة التغذية والإعلام
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة

الغذاء الصحي

على الطريقة الهرمية



هرم الغذاء الصحي:



توجيهات للنظام الغذائي

- تناول أطعمة متنوعة يوميا .
- حافظ على الوزن الصحي لجسمك .
- أكثر من تناول الحبوب و الخضراوات و الفاكهة .
- قلل من تناول الطعام الدسم.
- استعمل كميات أقل من الملح.
- اشرب الماء بكميات كافية

لنظام غذائي صحي:

تناول أقل كمية
من :

الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سعرات حرارية عالية جدا، وفائدة غذائية بسيطة إننا لا نحتاج إلا إلى كميات صغيرة من الدهون كل يوم ولا داعي لتناول أي سكر إضافي.

تناول باعتدال
من :

الحليب قليل الدسم، الجبن قليل الدسم، اللبن قليل الدسم، اللحم الأحمر، السمك، الدواجن، البيض، الفاصوليا المجففة و البازلاء المجففة والمكسرات، هذه الأطعمة تساعد على قوة وصحة الدم والعظام والجلد و العضلات في أجسامنا.

تناول أكبر كمية
من :

الخبز، الحبوب كاملة القشرة، الفاكهة والخضراوات الطازجة.
لهذه الأطعمة أهمية خاصة كمصدر للطاقة والفيتامينات والمعادن كما أنها ذات فائدة لأنها تشبعك وتساعد على تجنب الإمساك.

نصائح لتقليل :

اختر الفاكهة الطازجة
للتحلية بعد الطعام و تناولها
كوجبة خفيفة.

السكر:

- تجنب السكريات الموجودة في المشروبات الغازية و شراب الفاكهة الاصطناعي والبطاطس والخبز والبسكويت.
- قلل من تناول الحلويات والشكولاته.
- اقرأ المعلومات الغذائية على المنتج إذا كان يحتوي على سكر البنجر أو القصب فهو عالي في محتواه من السكر.
- راقب نفسك عند إضافة السكر إلى الشاي أو القهوة خلال اليوم.

الملح:

- لا تضع الملح على مائدة الطعام.
- لا تضيف الملح أو قلل من إضافته إلى الطعام أثناء طبخه تدريجيًا.
- تجنب الأغذية الغنية بالملح (الأغذية المعلبة والبطاطس المقرمشة).
- استعمل التوابل والأعشاب والليمون والخل لتحسين نكهة الطعام.
- استخدم المنتجات قليلة الملح.

استخدم منتجات الألبان قليلة
أو منزوعة الدسم.

الدهون:

- اختر اللحوم الحمراء منزوعة
الدهن وانزع جلد الدجاج.
- تجنب التحمير العميق للطعام عن طريق مسح المقلاة بقليل من الزيت.
- تجنب استخدام البقسماط لأنها تمتص الدهون بكثرة.

إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي
أخصائيات التغذية : - نوال الجراف - العنود السميح - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥