

# التنقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون

- التقليل من تناول الوحدات السريعة والأطعمة المصنعة.
- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والعصائر المحلاة.
- التقليل من استهلاك ملح الطعام والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح.
- الابتعاد عن الدهون المشبعة والمهدргة (مثل السمن الحيواني والنباتي وزيت التخمير المهدر) وتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي عليها (مثل البطاطس المقلية والمعجنات والحلويات الجاهزة).
- استخدام زيوت النباتية الصحية باعتدال مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.
- استخدام الطرق الصحية في تحضير الأطعمة الشعبية.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لاختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من السكر والملح والدهون وذات القيمة الغذائية العالية.
- الاعتماد على الأكل الصحي المحضر في المنزل بدلاً من الأكل الجاهز.

## لأجل وزن صحي

- إتباع الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.
- استشر أخصائي تغذية.
- داوم على تناول وجبة الإفطار يومياً.
- انتبه إلى حجم الحصة الغذائية التي تتناولها.
- تمهل في تناول الطعام.
- حضر طعامك بقليل من الزيوت والدهون.
- أكثر من تناول الأطعمة الخفيفة والمتشروبات ذات السعرات الحرارية العالية وذات القيمة الغذائية المنخفضة.
- إنفاق الوزن بصورة بطيئة ومنتظمة بتناول الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني هو أفضل طريقة للحفاظ على الوزن الصحي.
- عند الصيام عليك الاستمرار بإتباع العادات الصحية في الأكل.
- الحرص على مراقبة النشاط البدني.
- وإذا كان النشاط البدني بهدف إنقاص الوزن فيجب أن تزيد فترة مراولة النشاط البدني لتصبح ٢٥-٣٠ دقيقة على مدار الأسبوع (أي ما يعادل ٥-٦ أيام في الأسبوع).
- الحرص على التقليل من ساعات الجلوس ومشاهدة التلفاز واستخدام الكمبيوتر.



[www.sch.gov.qa](http://www.sch.gov.qa)

[www.nhsq.info](http://www.nhsq.info)

[/schqatar](http://schqatar)

[f/schqatar](http://f/schqatar)

للمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على "الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر، الكتب الشامل

## البقويات

- تناول البقويات يومياً.
- تناول البقويات المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الزيوت أو الدهون والملح.



## الحليب ومنتجاته وبديلاتها



## الأسماك والدواجن واللحوم وبديلاتها



## شرب كميات كافية من الماء



## الحرص على تناول أطعمة صحية متنوعة من المجموعات الغذائية الست

### الخضروات

- تناول ٣ - ٥ حصص من مختلف أنواع الخضروات يومياً.
- تناول الخضروات في أغلب الوجبات بما فيها الوجبات الخفيفة.
- الحرص عند إعداد الخضروات على استخدام كميات قليلة من الزيوت أو الدهون والملح أو بدونها.



### الفواكه

- تناول ٢ - ٤ حصص من الفواكه المختلفة يومياً.
- اختيار الفواكه عوضاً عن العصائر الطازجة أو العصائر المحلاة.
- تناول الفواكه كوجبة خفيفة.



### الحبوب والخضروات النشوية



- اختيار الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز الأسمر بدلاً من الحبوب المفنسورة ومنتجاتها كالخبز الأبيض.
- تناول الحبوب ومنتجاتها المحضرة بدون أو بكميات قليلة من الدهون أو السكر أو الملح.
- الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لتساعدك على تجنب الأطعمة عالية الدهون المشبعة والمهدргة وعلى اختيار الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.





# الدليل الإرشادي للتحذية لدولة قطر



## الاهتمام بالعائلة



- الاقتصار على الرضاعة الطبيعية للطفل في الشهور الأولى من عمره والاستمرار عليها حتى بلوغه السنين من العمر.
- كن نموذجاً لعائلتك لتبني أنماط صحية.
- الحرص على تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً.
- الحرص على تناول لاطفالك فيما يتعلق بالغذاء الصحي والنشاط البدني.
- كن نموذجاً يحتذى به لأطفالك فيما يتعلق بالغذاء الصحي والنشاط البدني.



## الحرص على تناول الطعام الصحي والمحافظة على البيئة

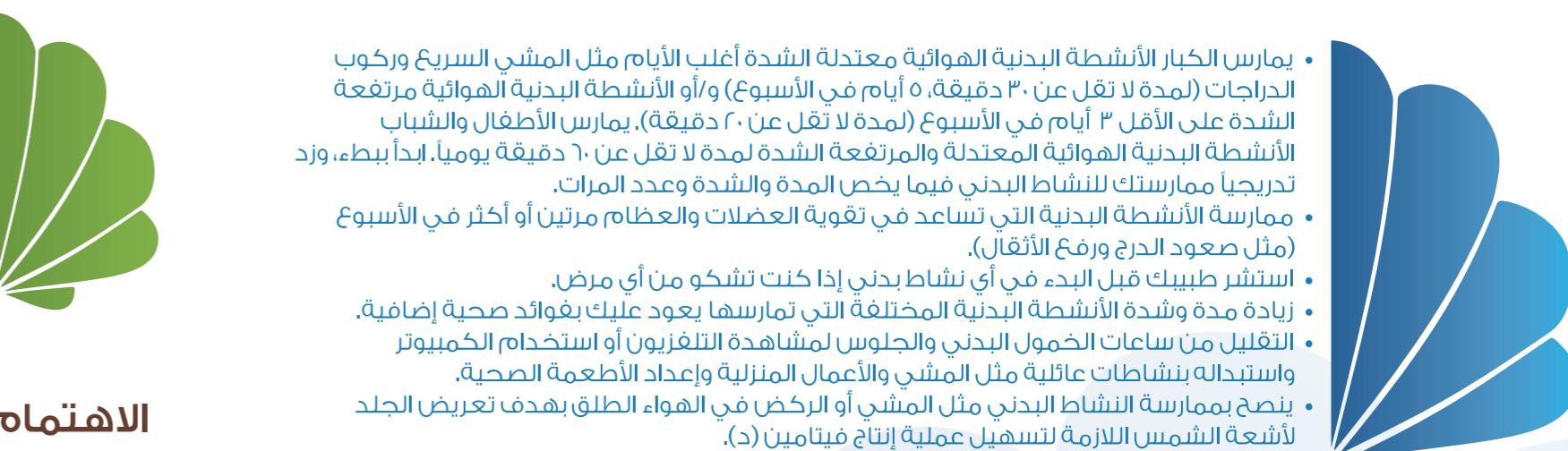


- التركيز على نظام غذائي يعتمد على النباتات بما في ذلك الخضروات والفواكه والحبوب الخاملة والباقوليات والمكسرات والبذور.
- التقليل من بقایا الطعام ومخلفاته.
- استهلاك الأغذية المنتجة محلياً وإقليمياً عند توفرها.
- اختيار الأطعمة الطازجة التي تم إعدادها في المنزل بدلاً من الوجبات السريعة والصناعة.
- الحفاظ على الماء عند تحضير الطعام.
- إتباع توصيات الدلائل الإرشادية للتغذية لدولة قطر.



## الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام

- يمارس الكبار الأنشطة البدنية الهوائية معتدلة الشدة أغلب أيام التشغيل مثل المشي السريع وركوب الدراجات (لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، ٥ أيام في الأسبوع) وأو الأنشطة البدنية الهوائية مرتفعة الشدة على الأقل ٣ أيام في الأسبوع (لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة). يمارس الأطفال والشباب الأنشطة البدنية الهوائية المعتدلة والمترفة الشدة لمدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة يومياً، ابدأ ببطء، وزد تدريجياً ممارستك للنشاط البدني فيما يخص المدة والشدة وعدد المرات.
- ممارسة الأنشطة البدنية التي تسعد في تقوية العضلات والعضام مرتين أو أكثر في الأسبوع (مثل صعود الدرج ورفع الأثقال).
- استشر طبيبك قبل البدء في أي نشاط بدني إذا كنت تشكو من أي مرض.
- زيادة مدة وشدة الأنشطة البدنية المختلفة التي تمارسها بعدها بفواتح صحة إضافية.
- التقليل من ساعات الخمول البدني والحلوس لمشاهدة التلفزيون أو استخدام الكمبيوتر واستبداله بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية وإعداد الأطعمة الصحية.
- ينصح بممارسة النشاط البدني مثل المتنفس أو الركض في الهواء الطلق بهدف تعريض الجلد لأنشعة الشمس الازمة لتسهيل عملية إنتاج فيتامين (د).



## التأكد من سلامة ونظافة طرق تحضير الأطعمة



- حافظ على نظافة يديك وأدوات إعداد الطعام ومكان تحضيره.
- فصل الأغذية النية عن المطبخة واستخدام أدوات منفصلة مثل السكاكين وألوان التقطيع عند تحضير الأطعمة النية.
- القيام بتهيي الطعام جيداً.
- حفظ الأطعمة في درجة حرارة مأمونة ومناسبة وتجنب ترك الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين وحفظ الأطعمة التي يجب أن تكون باردة في الثلاجة.
- التأكد من سلامة الأطعمة.

