

بالصحة والعافية





المصلحة المركزية للمنشورات في الحكومة الباسكية

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التسوق وتحضير الطعام فرصة للمشاركة مع العائلة

يمكن للأشخاص البالغين تشجيع القاصرين على المشاركة في إعداد قوائم الطعام لكل يوم و في المساعدة على تحضير الوجبات.

يمكنهم أيضًا المساعدة في القيام بالتسوق، حتى يتمكنوا من تعلم قراءة ملصقات المنتجات و اختيار الأطعمة الأكثر صحية: تلك التي تحتوي على نسبة أقل من السكر، الملح و الدهون أو الزيوت النباتية المهدرجة جزئيًا.



وعندما تكونوا على المائدة، أطفؤا التلفاز، الكمبيوتر، الهاتف المحمول أو أي جهاز آخر.

إن اختيار الأطعمة الصحية ومشاركة وقت تناول الطعام مع الأقرباء أفضل هدية يمكنكم القيام بها من أجل إحساس أفضل و مزيد من الصحة.

يمكن أن يكون عند الأطفال والطفلات تغير في الشهية متعلقة بالمراحل المختلفة من تطورهم. هناك مراحل يكون فيها النمو راكدًا أو بطيئًا وتصبح متطلباتهم الغذائية قليلة. على العكس من ذلك، هناك مراحل يأكل فيها بشهية و بكمية أكبر استجابة للطلب على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه للنمو. من الضروري فهم واحترام هذه الحالة. يمكن للآباء و الأمهات الذين يقلقون بشكل مفرط بشأن التغذية أن يخلقوا للأطفال تبعية غير صحية على فعل يجب أن يكون طبيعيًا و ممتعًا.

هام جدا!

في كل يوم ، تجنب استهلاك:



- **المنتجات المطبوخة مسبقاً** و الجاهزة للتسخين والأكل (البيتزا، اللحوم أو الأسماك المغطاة بالقسماط، الكروكيت، الحساء، الخ).
- **المشروبات السكرية:** عصائر الفواكه، المشروبات الغازية، العصائر أو الزبادي المشروب، الخ.
- **حلويات، معجنات، كعك.**
- **مقبلات مالحة.**
- **اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة:** النقانق، اللحوم المعلبة، لحم الخنزير المقدد، الخ.
- **الأطعمة المقلية:** إختار طرقاً أخرى للطهي. على البخار، المشواة الحديدية، الفرن، الخ.

المشروبات الكحولية

إذا كنت قاصرًا، لا تشرب الكحول إطلاقًا.

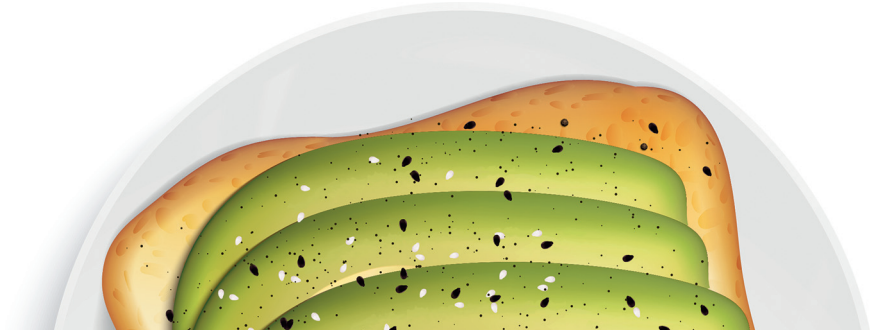
لا تحاول حتى التجريب، و لو عرضه عليك ربما بحجة الاحتفال.

إن تطورك العصبي لم يكتمل بعد والكحول سيؤثر سلبيا على عقلك. إن شروعك في استهلاك الكحول، بالإضافة إلى الضرر الذي يسببه وحده (الأضرار الجسدية، العاطفية والاجتماعية)، يؤدي على المدى الطويل إلى شروع في استهلاك مواد إدمان أخرى مضرّة بصحتك.

إذا كنت بالغًا، فحاول تجنب استهلاكها.

لا يوجد أي دليل على أن استهلاكها يمكن أن يكون بأي حال من الأحوال مفيدًا لصحتك. على العكس من ذلك، يرتبط استهلاك الكحول بالعديد من الأمراض الخطيرة والحالات الغير المرغوب فيها.

- فواكه جافة.
- شطيرة من خبز القمح الكامل مع أطعمة مثل: طماطم، خس، أفوكادو، جبن، بيض مسلوق أو عجة، سلمون، حمص ...
- زبادي طبيعي (غير محلى). لذلك في حال احتجتم إلى تحليته، يمكنكم التحكم في السكر الذي تضيفونه).
- كعك الحبوب بدون سكر.
- أي خيار آخر مدرج في الطبق الصحي (يمكنكم رؤية المزيد من الخيارات في قسم الوصفات).



في حالة اختيار إضافة الشوكولاتة، فمن الأفضل بنسبة تصل إلى 57% أو أكثر، لأنها تحتوي على نسبة أقل من سكر. حاولوا ألا تأكلوا بين الوجبات، خاصة الأطعمة غير الموجودة في الطبق الصحي.



يجب أن يكون استهلاك المنتجات مثل الحلويات، المعجنات، البسكويت، المشروبات السكرية (العصائر، الخلائط، الزبادي المشروبة، الخ)، اللحوم المعلبة أو اللحوم الباردة (لحم الخنزير المطبوخ، السلامي، المرتديلا، لحوم الديك الرومي المصبرة، الخ) فقط في بعض الأحيان.

العديد من الأطعمة والمشروبات والذي يتم تناوله بدون إدراك بطريقة اعتيادية، كمثل الموجود في المشروبات المحلاة و في الأطعمة المصنعة، مثل حبوب الإفطار، الأطباق المطبوخة مسبقاً، المقبلات، الصلصات، المعجنات، حلويات الألبان.

يمكنكم معرفة كمية السكر الموجودة في الطعام عن طريق التحقق من قائمة مكوناته. تظهر المكونات بترتيب تنازلي حسب كميتها، لذلك كقاعدة عامة، حاولوا تجنب تناول الأطعمة التي يظهر فيها السكر في المركز الأول أو الثاني.

ضعوا في اعتباركم أنه لا يظهر دائماً السكر بهذا الاسم على الملصق. يمكن أن يتواجد السكر في مكونات الأطعمة المعبأة تحت أسماء أخرى مثل: السكر البني أو قصب السكر، الكلوكوس، الفركتوس، السكاروس، سكر العنب، المالتوس، السكر المحول، الكلوكوس، عصائر الفاكهة المركزة، رحيق الصبار، عصائر الفاكهة أو قصب السكر، شراب الفاكهة، شراب الشعير أو دبس السكر، الخ.

وجبة الفطور و الغداء

وجبة الغداء و وجبة المساء

يمكن أن يشمل الغداء و وجبة المساء الأطعمة التي فاتتكم في ذلك اليوم لإكمال نسب الطبق.



من الأفضل تناول قطعة واحدة أو أكثر من الفاكهة أو الخضار (فاكهة كاملة أو المجزئة، ماسيدو، عصير الفواكه أو الخضار دون إضافة السكر، الجزر أو الكرفس في شرائح أو أي خضروات أخرى).

إذا بقيتم تحسون بالجوع، يمكنكم إضافة بروتينات أو هيدروكاربورات. يمكن أن تكون خيارات صحية:



5. الماء

اختراروا دائماً الماء كمشروب.

تجنبوا المشروبات السكرية (عصائر الفاكهة، المشروبات الباردة، المشروبات الغازية، المشروبات الطاقة، الشاي المحلى، الخ).

يجب ألا يستهلك القاصرين و القاصرات المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين.



6. الملح

قللوا استهلاك الملح إلى ملعقة صغيرة يومياً، مع المحاولة أن يكون محتويها على اليود.

7. السكر

إن إتباع إرشادات الطبق الصحي كافٍ لكي يحصل الجسم على كل السكر الذي يحتاجه، وليس من المفيد إعطائه كمية إضافية. على العكس من ذلك، فهو ضار جداً بالصحة. يرتبط الإفراط في وجود السكر في الاغذية بزيادة الوزن، مرض السكري أو أمراض القلب. بالإضافة إلى كونه خطراً كبيراً على ظهور التسوس.



هناك طريقتان لاستهلاك السكر في نظامك الغذائي. واحد هو السكر الذي يضاف بوعي « وعاء السكر » ، والذي يمكن دائماً التخفيض أو التخلص منه. وشيء آخر هو السكر المخفي في

- **الأسماك** (التنوع بين الأسماك الزرقاء والبيضاء).
- البيض.
- **اللحوم البيضاء** (دجاج، ديك رومي، أرانب...).
- **الفواكه الجافة**.

قوموا بتنوع استهلاككم على مدار الأسبوع. إذا جمعتم القطاني مع الحبوب (على سبيل المثال، العدس أو الحمص مع الأرز)، فستحصلون على كمية من البروتينات ذات جودة عالية.

إذا لم تكن لديكم مشاكل صحية، يمكنكم استهلاك بيضة واحدة في اليوم. قوموا دائماً بإضافة السمك الأزرق في وجباتكم (الأنشوبة، السردين، الشيشارو، التونة، والبونيتو، الماكريل، والسلمون، الخ). تذكروا أن الطفلات و الأطفال الذين تصل أعمارهم إلى غاية 21 سنة يجب أن يقلصوا من استهلاك الأنواع الأكثر تلوّناً بالزئبق (سمك أبو سيف، سمك القرش، التونة الحمراء والبايك) إلى 50 غرام / في الأسبوع أو 100 غرام / في أسبوعين.

تمثل الفواكه الجافة أيضاً مصدرًا جيدًا للبروتينات فهي غنية جدًا ومغذية. اختاروا تلكم الفواكه الجافة التي لا تحتوي على ملح مضاف.

في حالة تناول منتجات الألبان، حاولوا تناولها فقط مرة أو مرتين في اليوم، مع اختيار المنتجات الطبيعية دائماً، لأن الباقي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات.

حاولوا ألا تستهلكوا اللحوم الحمراء إلا نادراً.



4. الزيوت و الدهون

عند الطهي، على المائدة، في السلطات أو مع الخبز المحمص، من الأرجح استعمال زيت الزيتون البكر أو أنواع أخرى من الزيوت البكر (غير المكررة).

قللوا من استخدام الزبدة والمارجرين.

تجنبوا تحضير الصلصات التي تحتوي على دهون زائدة: كريمة، زبدة، سمن، الخ.

50%



1. الفواكه والخضروات

اختراروا فسيفساء من الفواكه والخضر
والخضروات كل يوم. كلما كان المزيد من
الألوان و المزيد من التنوع كان ذلك أفضل.

اغتنموا دائماً كلما استطعتم المنتجات
الموسمية.

2. الحبوب والبطاطس

من المهم جداً عند تناول الأرز، الشوفان،
القمح، الذرة أو غيرها من الحبوب أو
مشتقاتها (الخبز و المعجنات، الخ) أن تكون
كاملة لأنها توفر الألياف والحديد وفيتامين
باء.

إن الحبوب المكررة، مثل الخبز أو الأرز،
الأبيض، بالكاد توفر الألياف وتعمل بطريقة
مماثلة للسكر، مما ينتج عنه ارتفاعات عالية
في مستويات الكلوكوس في الدم، لذلك فمن
المستحسن تقليل استهلاكها.

البطاطس، على الرغم من كونها خضروات، تم
تضمينها في هذه المجموعة حسب محتواها
العالي من الهيدروكربورات.

25%

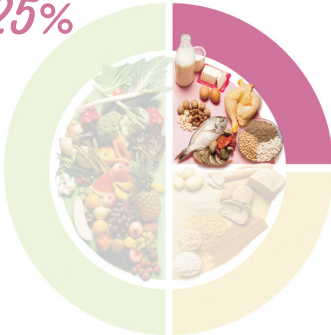


3. الأطعمة الغنية بالبروتين

اختراروا بأفضلية:

- القطاني (العدس، الحمص، الفول،
الصوجا...).
- الأسماك (التنوع بين الأسماك الزرقاء
والبيضاء).
- البيض.
- اللحوم البيضاء (دجاج، ديك رومي،
أرانب...).
- الفواكه الجافة.

25%



سيمنحك النظام الغذائي الصحي أداءً أفضلًا في العمل أو المدرسة والمزيد من الطاقة لأداء أنشطتك اليومية. لتحقيق نظام غذائي صحي، استعملوا نموذج الطبق الصحي.

للقيام بذلك، تأكدوا أن كل ما تأكلون في اليوم يجب أن يكون النصف فواكه وخضروات و الربع هيدرات الكربون أو هيدروكربورات و الربع الباقي، بروتينات صحية.

حاولوا تحقيق هذا التوازن كل يوم!

طبق صحي

50%

فواكه و خضروات



25%

بروتينات



25%

حببات الكربون



فكروا في نسب هذا الطبق لبرمجة
وجبة الإفطار، الغداء أو العشاء

دليل التغذية الصحية داخل الأسرة



بالصحة والعافية التوازن في طابقتك الغذائي، صحة دائمة



المصلحة المركزية للمنشورات في الحكومة الباسكية

Vitoria-Gasteiz, 2020

يمكن الاطلاع على السجل الببليوغرافي لهذا العمل في فهرس المكتبة العامة لحكومة
الباسك:

www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin_q81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001

الإصدار: 1 مارس 2021
إدارة جهة إقليم الباسك
قسم الصحة

عدد النسخ: 1020 نسخة

النشر: المصلحة المركزية للمنشورات في الحكومة الباسكية
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

المؤلفين: الرعاية و التطوير. قسم الصحة
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain

الترجمة و الضبط: Biltzen / Binari comunicación

التصميم والتخطيط: xb comunicación gráfica

الطباعة: GRÁFICAS INGUGOM, S.L.

ISBN: 978-84-457-3584-8

الابداع القانوني دب: LG G 10-2021

دليل التغذية الصحية داخل الأسرة



بالصحة والعافية

التوازن في طابقتك الغذائي، صحة دائمة