



إدارة التغذية والإطعام



وزارة الصحة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

قلل من
إضافة السكر في
مشروباتك
أو وجباتك



تناول الحبوب
الكاملة والأرز
الأسمر والمعكرونة
كاملة القشرة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

اجعل الخضروات
والفواكه
جزءاً أساسياً
في وجبتك يصل
إلى ٥٠٪ منها

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

تناول البقوليات
على الأقل
مرة واحدة
في الأسبوع

HEALTHY

عشر نصائح

لتغذية صحية

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

اقرأ بطاقة
العبوة للتأكد
من محتواها من الكوليسترول
والصوديوم والدهون
المشبعة أو المهدرجة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

اختر اللحوم قليلة
الدهن أو
الدجاج
المنزوع الجلد



١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

اختر الحليب
ومنتجاته قليلة أو
خالية الدهن

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

أضف زيت
الزيتون بحكمة
واستخدم الأعشاب
المنكهة بدلاً من
استخدام الزبدة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

استخدم الشواء
أو الطهي
بالبخار
بدلاً من
الطهي بالقلي بالزيت

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

تناول
الأسماك
على الأقل
مرتين في الأسبوع

مع تحيات
إدارة التغذية والإطعام
مراقبة تغذية المجتمع
قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : ٢٤٨٣٦١٥٥ - ٢٤٨١٩٨٤٨ - فاكس : ٢٤٨١٣٩٠٥



Food & Nutrition Administration



Ministry of Health

Make about half of the foods in your diet **fruits and vegetables**

1



2 Substitute **whole grain** pasta or brown rice for enriched pasta and white rice



Minimize taking in foods & beverages with **added sugar**

3

Opt for **beans** and other **vegetarian fare** once a week

4

HEALTHY
TOP TEN

GOOD Nutrition at a Glance



Check **food labels**; go for foods low in cholesterol, sodium, saturated and trans fat.

5

Keep **servings of meat lean** (examples top sirloin, top round or skinless chicken) & about the size of a deck of cards

6

7 Choose **low-fat** or **fat-free** dairy products

7

8 Choose **broiled** or **baked** over breaded or fried

over breaded or fried



9 Flavor foods with **olive oil** & **herbs** instead of butter or margarine

9

Substitute fish for meat at least twice a week

10

With Compliment

Food & Nutrition Administration

Community Nutrition Dept.

Nutrition Education Dept.

Tel.: 24836155 - 24819848 - Fax : 24813905