



وزارة الصحة



إدارة التغذية والإطعام

طرق ذكية لوجبة صحية

اختر الكمية المناسبة في وجبتك



ليس من الضروري الإمتناع عما تحبه من الطعام، فالمشكلة ليست في نوعية الطعام بل في الكمية المتناولة منه، فمفاتيح التغذية الصحية تتوفر في تقليل حجم الوجبة سواء كانت رئيسية أو وجبة خفيفة

ابدأ بتناول كميات قليلة وأحجام صغيرة، مع استخدام الأطباق والكؤوس الصغيرة.

امضغ الطعام ببطء وحاول الاستمتاع بالطعم.

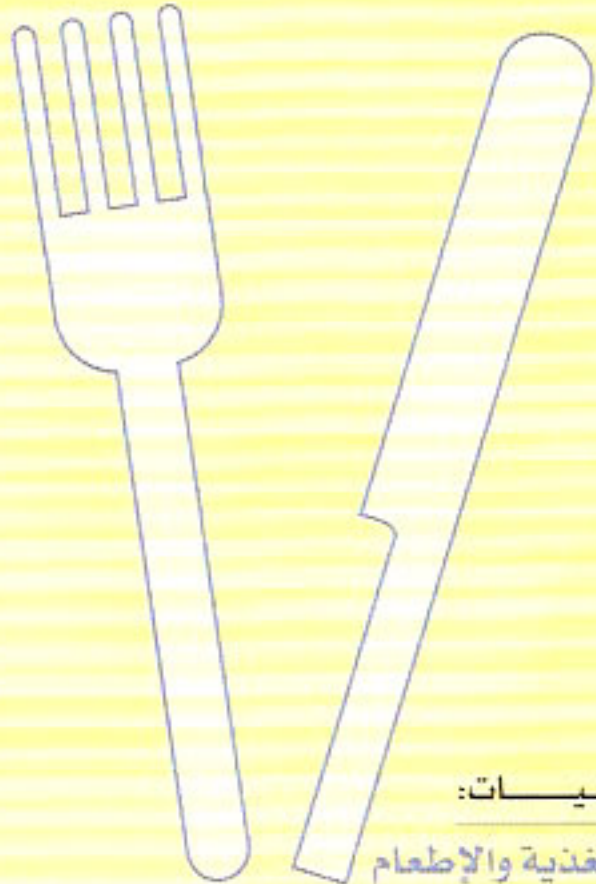
فكر قليلاً قبل اختيار الوجبة.

أطلب دائماً الحجم الصغير من الوجبات.

شارك أصدقائك في الوجبة.

تناول نصف الكمية والباقي أكمله في المنزل.

التزم بتناول الوجبات الرئيسية الثلاث.



مع تحيات:

إدارة التغذية والإطعام

مراقبة تغذية المجتمع

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

تلفون : ٢٤٨٣٦١٥٥ - ٢٤٨١٩٨٤٨ - فاكس : ٢٤٨١٣٩٠٥



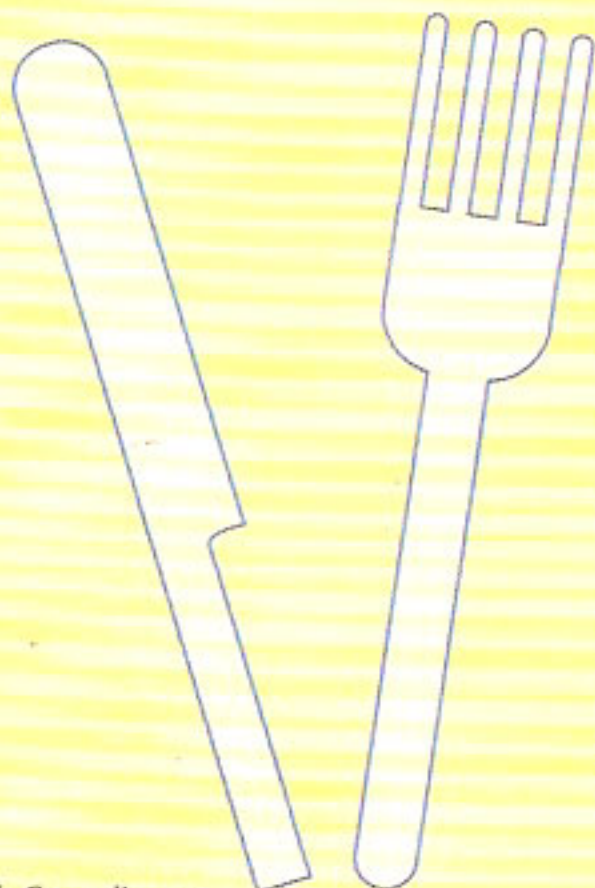
Food & Nutrition Administration

Smart Ways to RIGHT-SIZE Your Portions



Ministry of Health

*There's no need to give up your favorite foods to manage your weight or improve your health. The bigger problem is not **WHAT** we eat, but **HOW MUCH** we eat. The key to healthful and delicious eating is to downsize your portions at breakfast, lunch, dinner and especially snack time.*



With Compliment

Food & Nutrition Administration

Community Nutrition Dept.

Nutrition Education Dept.

Tel.: 24836155 - 24819848 - Fax : 24813905

Listen to your body's cues.

Prepare less food for meals.

Start with a small serving.

Use small dishes and glasses.

Slow down the pace of eating

Eat half, wait 20 minutes

Never eat out of the bag

Think before you order

Always go for the small size

Share, share, share,

Eat half, take half home.

Eat regular meals and snacks