sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

الهرم الغذائي

◁ ستجد هنا مستويات الهرم الغذائي.
وفي كل مستوى سيتم سرد **أمثلة للمواد الغذائية**.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

التنويع

◁ تناول **أنواعًا مختلفة** من المواد الغذائية.

◁ **لا** تتناول **نفس المواد الغذائية دائمًا.**

© SGE, BLV / 2011

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

المشروبات

- اشرب كمية من **١ حتى ٢ لترًا** من المياه كل يوم.
- **وفي ذلك الصدد، فإن مياه الصنبور** تفي بالغرض.
- **المشروبات التي تحتوي على السكر** ليست مناسبة.

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على المشروبات

قهوة، غير محلاة، دون لبن

شاي، غير محلى، دون لبن

مياه

مياه بالأعشاب

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

ما هي المشروبات التي يمكنني تناولها؟

◁ بالكمية التي أريدها:

مياه الصنبور

المياه المعدنية

شاي الفواكه دون سكر

شاي الأعشاب دون سكر

◁ للتسلية (بين الحين والأخر):

قهوة دون سكر

شاي أسود دون سكر

شاي أخضر دون سكر

عصير فاكهة مخفف

◁ استثناءً (بكمية قليلة):

المشروبات المحلاة

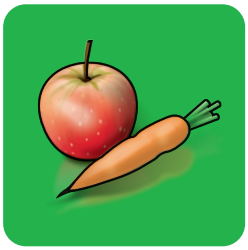
المواد الكحولية

قهوة بسكر

شاي بسكر

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



تناول طعامًا صحيًا

الخضروات والفاكهة

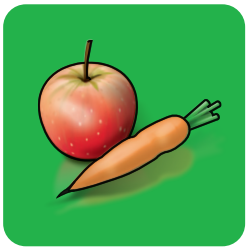
◁ تناول يوميًا **٣ حصص من الخضروات.**

◁ تناول يوميًا **حصتين من الفاكهة.**

◁ الحصة تكون بمقدار **ملء اليد من الخضروات**
أو بمقدار **ملء اليد من الفاكهة.**

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على الخضروات والفاكهة

المشمش | الأناناس | الباذنجان | الموز

التوت | الكمثرى | السلطة الخضراء | الساسنو

اليوسفي | الملوخية | البلح الرطب | الفاصوليا المجففة

فواكه مجففة (مثل البلح الرطب، والتين، والزبيب) | التين

الجريب فروت | الرمان | الفاصوليا الخضراء

البازلاء الخضراء | الخيار | الجنارك | الكرنب

الأعشاب (مثل النعناع الفلفلي، الزعتر، الروزماري،

الكزبرة، البقدونس) | التين الشوكي | الجزر

الكريز | الثوم | البشملة | الماندرين

السلق | الشمام | البامية | البرتقال

اللوز الأخضر | الفلفل الأحمر | الخوخ | الفجل | جذر الشمندر

مخلل ملفوف | السبانخ | الطماطم | ورق العنب

العنب | الليمون | الكوسة | بصل

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على منتجات الحبوب، والبطاطس والبقوليات

خبز | **برغل** | **كسكس** | **فلافل**

خبز عربي (خبز بلدي) | **فريك** | **دخن**

بقوليات* (مثل الحمص، والعدس، والفاصوليا البيضاء والحمراء، والترمس، والفول، وفول الصويا)

الحمص | **البطاطس** | **الذرة** | **الأرز**

الخبز العجين المخمر (إينجيرا) | **المجعنات**

*تندرج البقوليات إلى المستوى **الأحمر و البني.**
حيث أنها تحتوي على الكثير من البروتين والطاقة.

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على منتجات الألبان، واللحم، والسمك، والبيض، والتوفو

البيض | **الفلافل** | **السمك** | **اللحم** (مثل الدجاج، واللحم البقري، لحم الخراف، لحم العجل، لحم الخنزير) | **الجبن الطازج**

البقوليات* (مثل الحمص، والعدس، والفاصوليا البيضاء والحمراء، والترمس، والفول) | **الحلوم** | **الحمص**

الزبادي | **الجبن** (مثل جبن الخراف، وجبن الماعز، وجبن اللبن البقري)

المأكولات البحرية | **مشروبات الألبان** | **ومشروبات الزبادي**

جلوتين القمح | **التوفو** | **السجق (النقانق)**

*تندرج البقوليات إلى المستوى **الأحمر و البني.**
حيث أنها تحتوي على الكثير من البروتين والطاقة.

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على
الزيوت، والدهون، والمكسرات

الزبد **البذور / الحبوب** (مثل الصنوبر، وبذور دوار الشمس وبذور اليقطين، وبذور البطيخ)

المكسرات (مثل الفستق، والجوز، والكاجو، والفول السوداني)

الزيتون **الزيت** (مثل زيت الزيتون، وزيت السمسم وجوز الهند، دوار الشمس، والسلجم، والبلان) **القشدة**

البذور (مثل بذور الكتان، وبذور السمسم، وبذور الخشخاش) **الطحينة**

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

السكريات والأطعمة المملحة

◁ تناول قدرًا **قليلًا من السكريات.**

◁ تناول قدرًا **قليلًا من الوجبات الخفيفة المملحة** مثل رقائق البطاطس

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

أمثلة على السكريات، والأطعمة المملحة والمواد الكحولية

المواد الكحولية | **العسل** | **المربى**

الحلويات (مثل راحة الحلقوم، والحلاوة الطحينية، والبقلاوة،

العسل التركي) | **المشروبات المحلاة التي بها سكر**

(مثل الكوكاكولا، والفانتا، والشاي المثلج، والعصير المركز)

الوجبات الخفيفة المملحة (مثل البطاطس المقلية، ورقائق البطاطس، والفشار، والمكسرات

المملحة والبذور المملحة)

الشاي مع السكر مع/دون لبن | **سكر**

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

استمتع

- **اجلس** أثناء تناول الطعام.
- خذ وقتك **أثناء** تناول الطعام.
- تناول الطعام **ببطء.**

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

تناول طعامًا صحيًا

الحركة

◁ تنزه كثيرًا **سيرًا على الأقدام** أو **باستخدام الدراجة**

◁ استخدم **الدرج (السلّم)**. لا تستقل **المصعد**.

◁ **كل حركة لها مردود جيد:**
ممارسة الرياضة، أعمال البستنة، المهام المنزلية...

info@sge-ssn.ch | +41 31 385 00 00 هاتف | CH-3007 Bern | Eigerplatz 5 | SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests

shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf

Wissen, was essen. **sge-ssn.ch**

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV