



Health  
Canada

Santé  
Canada

Your health and  
safety... our priority.

Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Arabic Version  
Guide alimentaire canadien - Version arabe

# تعلموا كيف تأكلون بطريقة صحية بمساعدة دليل الأغذية الكندي



Canada

## عدد حصص الطعام التي يوصي بها دليل الأغذية في اليوم

الكبار		الشباب		الأطفال			العمر (السنين)	الجنس	
51+	19-50	14-18	9-13	4-8	2-3				
الذكور	الإناث	الذكور	الإناث	البنات والأولاد					
7	7	8-10	7-8	8	7	6	5	4	الخضر والفواكه
7	6	8	6-7	7	6	6	4	3	الحبوب ومنتجاتها
3	3	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	الحليب وبدائله
3	2	3	2	3	2	1-2	1	1	اللحم وبدائله

يبين الجدول أعلاه الحصص التي يوصي بها دليل الأغذية والتي تحتاج إليها من كل مجموعة من مجموعات أو فئات الأغذية الأربع كل يوم.

إن تناول مقدار ونوع الأغذية التي يوصي بها دليل الأغذية وكذلك اتباع النصائح التالية سيساعدك على تحقيق النتائج التالية:

- تلبية احتياجاتك من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى.
- التقليل من خطر إصابتك بالسمنة، وداء السكري من نوع 2، وأمراض القلب، وبعض الأنواع من مرض السرطان وهشاشة العظام.
- المساهمة في صحتك العامة وحيويتك.

## ما هي حصة واحدة من دليل الأغذية؟

انظر الأمثلة المدرجة أدناه.

			
عصير طبيعي 100 في المائة 125 مل (1/2 كوب)	فاكهة الطازجة والمجمدة والمعلبة فاكهة واحدة أو 125 مل (1/2 كوب)	الخضروات الأوراق مطبوخة: 125 مل (1/2 كوب) طازجة: 250 مل (كوب واحد)	الخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة 125 مل (1/2 كوب)
			
أنواع المعكرونة المطبوخة أو الكسكس المطبوخ 125 مل (1/2 كوب)	السريرال البارد: 30 غرام ساخن: 175 مل (3/4 كوب)	الأرز المطبوخ أو البرغل أو حبوب "الكينوا" المطبوخة 125 مل (1/2 كوب)	رغيف خبز مسطح 1/2 رغيف خبز أو 1/2 "الترتيا" (35 غرام)
			
جبين 50 غرام (1.5 أونس)	كفير "Kefir" 175 غرام (3/4 كوب)	لبن زبادي (رائب) 175 غرام (3/4 كوب)	مشروب الصويا المدعم 250 مل (كوب واحد)
			
حليب معلب (مكثف) 125 مل (1/2 كوب)	الحليب أو بودرة الحليب (مضاف إليه ماء) 250 مل (كوب واحد)		
			
المكسرات والبذور 60 مل (1/4 كوب)	زبدة الفول السوداني أو زبدة المكسرات 30 مل (ملعقتان كبيرتان)	البيض بيضتان	الطوفو 150 غرام أو 175 مل (3/4 كوب)
			
البقول المطبوخة 175 مل (3/4 كوب)	السماك والأسماك الصدفية والدجاج واللحم ذي النسبة القليلة من الدهون المطبوخ 75 غرام (2.5 أونس) 125 مل (1/2 كوب)		

### الزيوت والدهون

- عليك بتناول كمية صغيرة - 30 إلى 45 مل (ملعقتان إلى 3 ملاعق كبيرة) من الدهون غير المشبعة كل يوم.
- ويشمل ذلك الزيت المستعمل في الطبخ والطهي وصلصة السلطة والمارجرين والمايونيز.
- استعمل الزيوت النباتية مثل زيت الكانولا، وزيت الزيتون، وزيت الصويا.
- عليك باختيار المارجرين ذات النسبة القليلة من الدهون المشبعة والديون المحولة.
- عليك من التقليل من تناول الزبدة والمارجرين الصلبة ودهن الخنزير والسمن.

## استفيدوا من كل حصة غذائية من دليل الأغذية...

أيما كنتم - سواء في المنزل أو المدرسة أو العمل أو في المطعم!

- ◀ تناول على الأقل خضار واحد ذي لون أخضر داكن وخضار واحد ذي لون برتقالي كل يوم.
- اختر الخضار ذات اللون الأخضر الداكن مثل القرنبيط الأخضر (بروكولي) والخس الروماني والسبانخ.
- اختر الخضار ذات اللون البرتقالي مثل الجزر والبطاطس الحلوة والقرع الشتائي.
- ◀ اختر الخضار والفواكه التي يتم تحضيرها بدون أو بقليل من الدهن أو السكر أو الملح.
- استمتع بالخضار سواء كانت مطبوخة بالبخار أو في الفرن أو التحمير أو القلي.
- ◀ تناول الخضار والفواكه أكثر من شرب العصير.

- ◀ يجب أن يكون نصف منتجات الحبوب التي تتناولها كل يوم مصنوعة مائة بالمائة من الحبوب.
- تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الخالصة مثل الشعير والأرز البني والشوفان وحبوب "الكينوا" والأرز البري.
- استمتع بأنواع الخبز المعدة بالحبوب الخالصة والشوفان وأنواع المعكرونة المصنوعة بالقمح مائة في المائة.
- ◀ اختر منتجات الحبوب التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الدهن أو السكر أو الملح.
- قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر أغلفة المنتجات للقيام بالاختيارات الصائبة.
- تمتع بال مذاق الحقيقي للمنتجات المصنوعة من الحبوب. عندما تريد إضافة الصلصة أو ما شابهها، عليك باستعمال كميات قليلة.

- ◀ اشرب الحليب المنزوع الدسم 1 في المائة أو 2 في المائة كل يوم.
- اشرب 500 مل (كوبين) من الحليب كل يوم للحصول على ما تحتاج إليه من فيتامين "د".
- اشرب مشروبات الصويا المدعمة إذا كنت لا تشرب الحليب.
- ◀ اختر بدائل الحليب ذات نسبة منخفضة من الدهن.
- قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر علب اللبن الزبادي (الرائب) أو الأجبان للقيام بالاختيارات الصائبة.

- ◀ تناول بدائل اللحم مثل الفاصوليا والعدس والطوفو مرات كثيرة.
- ◀ تناول على الأقل حصتين من دليل الأغذية الخاصة بالسمك كل أسبوع.\*
- اختر أنواع السمك مثل تراوت البحار وسمك الرنكة والأقسمرى (الماكريل) والسلمون والسردين والتراوت.
- ◀ اختر اللحم بدون دهن وبدائل اللحم المطبوخة بدون أو بقليل من الدهن أو الملح.
- عليك بإزالة الدهن البارز من اللحم وكذلك إزالة الجلد من الدواجن.
- استعمل أساليب الطبخ والطهي مثل التحمير والطبخ في الفرن أو السلق في الماء دون الحاجة إلى إضافة أي دهن أو القليل منه.
- إذا كنت تأكل اللحوم الباردة والمقانق أو اللحوم المعلبة، فعليك باختيار الأنواع التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الملح (صوديوم) والدهن.

### ارو عطشك بالماء!

اشرب الماء بطريقة منتظمة. الماء هو أفضل وسيلة خالية من السعرات الحرارية لإطفاء عطشك. اشرب المزيد من الماء في الجو الحار أو عندما تقوم بأنشطة بدنية.



### استمتع بالعديد من أنواع الأطعمة من بين مجموعات أو فئات الأغذية الأربع.



## نصائح لمختلف فئات الأعمار والمراحل...

### الأطفال

إن اتباع نصائح دليل الأغذية الكندي سيساعد الأطفال على النمو والنجاح.

عادة ما تكون لدى الأطفال الصغار شهية ضعيفة لكنهم يحتاجون إلى السرعات الحرارية للنمو والتطور.

- عليك بتقديم وجبات مغذية صغيرة ووجبات خفيفة كل يوم لأطفالك.
- لا تحرم أطفالك من بعض الأطعمة المغذية لمجرد أنها تحتوي على الدهن. عليك بتقديم أنواع مختلفة من الأغذية من بين مجموعات الأغذية الأربع.
- والأهم من ذلك يجب أن تكون أنت خير قدوة لأطفالك.

### النساء في سن الإنجاب

تحتاج النساء اللاتي قد تصبحن حوامل أو النساء الحوامل أو النساء المرضعات إلى مادة متعددة الفيتامينات تحتوي على حامض الفوليك كل يوم. وتحتاج النساء الحوامل إلى التأكد من أن المادة المتعددة الفيتامينات التي يتناولنها تحتوي أيضاً على الحديد. قد يساعدك أحد موظفي الصحة على إيجاد المادة المتعددة الفيتامينات التي تناسبك.

تحتاج النساء الحوامل والمرضعات إلى المزيد من السرعات الحرارية. لذلك يجب عليهن تناول حصتين أو 3 حصص إضافية من حصص دليل الأغذية في كل يوم.

وفيما يلي نقدم مثالين على ذلك:

- عليك بتناول الفواكه أو لبن زبادي (رائب) كوجبة خفيفة، أو
- تناول شريحة إضافية من الخبز عند الفطور وكوب إضافي من الحليب عند العشاء.

### الرجال والنساء الذين يفوق عمرهم 50 سنة

تزداد الحاجة إلى تناول فيتامين "د" بعد سن الخمسين.

إضافة إلى اتباع نصائح دليل الأغذية الكندي، يجب على كل شخص يتجاوز الخمسين أن يتناول كل يوم مكمل فيتامين "د" بمقدار 10 µg (IU/UI 400).

## كيف أحسب حصص دليل الأغذية في كل وجبة غذائية؟

مثال:

### خضار ولحم بقر مقلي مع الأرز، كوب من الحليب وتفاحة كتلية

250 مل (كوب واحد) من خليط من القرنبيط الأخضر والجزر والفلفل الأحمر الحلو	=	حصتان من دليل الأغذية الخاصتان بالخضار والفواكه
75 غرام (2.5 أونصات) من لحم البقر الخالي من الدهن	=	حصاة واحدة من دليل الأغذية الخاصة باللحم وبدائله
250 مل (كوب واحد) من الأرز الأسمر	=	حصتان من دليل الأغذية الخاصتان بالحبوب ومنتجاتها
5 مل (ملعقة واحدة) من زيت الكانولا	=	جزء من احتياجاتك اليومية من الزيوت والدهون
250 مل (كوب واحد) من الحليب 1 في المائة دسم	=	حصاة واحدة من دليل الأغذية الخاصة بالحليب وبدائله
تفاحة واحدة	=	حصاة واحدة من دليل الأغذية الخاصة بالخضار والفواكه



# تناولوا الأغذية الصحية وقوموا بالأنشطة البدنية اليوم وكل يوم!

## لا تنتظر وابدأ اليوم...

- ✓ تناول وجبة الفطور كل صباح. فقد يساعدك ذلك على التحكم في الجوع في بقية أوقات اليوم.
- ✓ واضب على المشي كلما استطعت - انزل من الحافلة قبل وصولك إلى المكان الذي تقصده، أو استعمل الدرج.
- ✓ واضب على تناول الخضار والفواكه في جميع الوجبات وكذلك كوجبات خفيفة.
- ✓ قم بمزاولة الأنشطة البدنية وقلل من الأنشطة التي لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني مثل مشاهدة التلفزيون أو اللعب بالآب ألعاب الكمبيوتر.
- ✓ اسأل عن المواد المغذية التي تحتويها الوجبات التي تقدمها المطاعم لمساعدتك على القيام بالاختيارات الصحية.
- ✓ استمتع بالأكل مع أفراد العائلة والأصدقاء!
- ✓ عليك بالأكل ببطء والاستمتاع بمذاق كل لقمة!

## إن تناول الأغذية الصحية والقيام بالأنشطة البدنية سيساعدكم على تحقيق النتائج التالية:

- التمتع بصحة عامة أفضل.
- الإحساس بعافية أفضل والظهور بمظهر أحسن.
- التمتع بالمزيد من الطاقة والحيوية.
- تقليل من خطر الإصابة بالأمراض.
- تنمية وتقوية العضلات والعظام.
- الحفاظ على وزن صحي.

## مارسوا الأنشطة البدنية

إن القيام بأنشطة بدنية كل يوم هو الخطوة الأولى نحو التمتع بصحة أفضل والحفاظ على وزن صحي.

يوصى بأن يمارس البالغون نشاط بدني متوسط إلى قوي لمدة ساعتين ونصف على الأقل من كل أسبوع وأن يمارس الأطفال والشباب الأنشطة لمدة 60 دقيقة يوميًا. ولا يتعين عليك ممارسة جميع الأنشطة معًا، بل يمكنك اختيار مجموعة متنوعة من الأنشطة وتوزيعها على مدار الأسبوع.

ابدئي ببطء ثم زد من وتيرة التمارين الرياضية.

## تناولوا الأغذية الصحية

إن الخطوة الأخرى ذات الأهمية التي يجب اتباعها للتمتع بصحة أفضل والحفاظ على وزن صحي هو اتباع دليل الأغذية الكندي كما يلي:

- تناول كمية ونوع الأغذية الموصى بها كل يوم.
- التقليل من الأغذية والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية أو الدهون أو السكر أو الملح مثل الكعك والحلويات والشكولاته والحلوى وقطع الغرانولا والدونات والمافين، والأيس كريم والحلويات المجمدة والبطاطس المقلية وشرائح البطاطا المقلية، وشرائح "الناشيو" وغيرها من الأكلات الخفيفة المالحة والمشروبات الكحولية والمشروبات بطعم الفاكهة والمرطبات والمشروبات الرياضية التي تمنح الطاقة والمشروبات الساخنة أو الباردة التي يضاف إليها السكر.

## اقرأ الملصقات على المنتجات

- قارن بين جداول المواد المغذية الموجودة على ظهر أغلفة المنتجات الغذائية لاختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون والدهن المشبع والدهن "الترانز" والسكر والملح.
- لا تنسى أن السعرات الحرارية والمواد المغذية المذكورة في الجدول هي خاصة بكمية الأغذية المذكورة في أعلى جدول المواد المغذية.

## التقليل من الدهن "الترانز"

عندما لا يوجد جدول المواد المغذية، عليك بالاستفسار وطلب المعلومات المتعلقة بالمواد المغذية لاختيار الأغذية ذات نسبة أقل من الدهن "الترانز" والدهن المشبعة.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)			
Amount	% Daily Value	Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories	0		
Fat / Lipides	0 g		0 %
Saturated / saturés	0 g		0 %
+ Trans / trans	0 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		
Sodium / Sodium	0 mg		0 %
Carbohydrate / Glucides	0 g		0 %
Fibre / Fibres	0 g		0 %
Sugars / Sucres	0 g		
Protein / Protéines	0 g		
Vitamin A / Vitamine A	0 %		
Vitamin C / Vitamine C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Iron / Fer	0 %		

للحصول على المزيد من المعلومات، والاطلاع على الوسائل التفاعلية أو للحصول على نسخ إضافية من دليل الأغذية الكندي، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

أو الاتصال بالعنوان التالي:

Publications  
Health Canada / Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9

البريد الإلكتروني: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
فاكس: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.  
Également disponible en français et certaines autres langues.

يمكن الحصول على هذا المطبوع، بأشكال مختلفة عند الطلب.