قائمة التسوق لصحة جيدة ومطبخ صحي

الصِحّي صَح
البرنامج الوطني لحياة نشيطة وصحية

لقد قمنا بتجميع قائمة التسوق من أجلك والتي ستساعدك بالتخطيط لعملية التسوق الأسبوعية، بحيث يكون هناك الكثير من المكونات الطازجة والخام للتحضير والطهي والغذاء الصحي، وفقًا للقوس الغذائي.
من أجل منع إهدار الطعام: قم بتخطيط الكمية وفقًا لاحتياجاتك والمخزون في المنزل،
تأكد من تخزين الطعام بشكل مناسب ويفضل استخدام عربة أو سلة. أو كيس من القماش.

مزيد من التفاصيل على الموقع الصحي صح
www.efsharibari.gov.il

الفواكه والخضروات والأعشاب العطرية

كمية	اسم المنتج
	خيار
	بندورة
	فلفل
	بصل ابيض/ بنفسجي
	ثوم
	ملفوف ابيض/ بنفسجي
	قرنبيط
	كرفس
	كولرابي
	خس
	خليط الاعشاب الورقية
	جزر
	كوسا
	باذنجان
	بروكلي
	بامية
	ملوخية
	بَقدونس
	كزبرة
	الشبت (شمير)
	نعنع
	بصل اخضر
	بطاطا*
	بطاطا حلوة *
	ذرة*
	افوكادو*
	تفاح
	موز
	إجاص
	البرتقال
	كليمنتينا
	جريب فروت
	بوميلا
	توت ارضي
	الكاكي (أفرسمون)
	عنب
	برقوق
	النكتارين
	خوخ
	بطيخ
	شمام
	مشمش
	ليمون

* تختلف التركيبة الغذائية للبطاطس والبطاطا الحلوة والذرة والأفوكادو عن الخضروات الأخرى، ولكن نظرًا لموقعها في المتجر ولتسهيل عملية الشراء، فإنها تظهر في قائمة الخضروات.

توصيات:
- شراء الخضار والفواكه بخمسة ألوان: الأحمر، الأخضر، الأصفر البرتقالي، الأبيض، البنفسجي. شراء الفواكه والخضروات الموسمية والمحلية.
- لتجنب إهدار الطعام، تذكر أنه حتى الفواكه والخضروات التي لا تبدو "مثالية" لذيذة وتحتوي على نفس القيم الغذائية.

الحبوب

كمية	اسم المنتج
	معكرونه القمح الكامل
	كسكس / قمح كامل
	رقائق / قمح كامل
	البرغل
	أرز أبيض / كامل
	الحنطة السوداء
	جريش
	كينوا
	شوفان كويكر
	دقيق الحبوب الكاملة
	فريكة
	برغل

التوصيات: تنويع أنواع الحبوب ويفضل الحبوب الكاملة الغنية بالألياف الغذائية!

الخبز

كمية	اسم المنتج
	الخبز / الحبوب الكاملة
	بيتا / الحبوب الكاملة

التوصية: تفضل شراء الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

البقوليات

كمية	اسم المنتج
	فصوليا بيضاء
	فاصوليا حمراء
	العدس الأسود
	عدس مجروش
	العدس الاخضر
	حمص جاف
	بازيلاء مجففة
	دقيق بقوليات

التوصية: تختلف أنواع وألوان البقوليات، فهي غنية بالبروتينات والألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المختلفة.

الخضار والبقوليات المجمدة

كمية	اسم المنتج
	فاصولياخضراء/صفراءمجمدة
	الخضار المجمدة
	بروكلي مجمد
	قرنبيط مجمد
	بازيلاء مجمدة
	فاصوليا بيضاء مجمدة
	ادمامةمجمدة(فول الصويا)
	حمص مجمد

اللوز والمكسرات والبذور

كمية	اسم المنتج
	جوز الملكي
	جوز البقان
	لوز
	كاجو
	بذور اليقطين
	بذور الشيا

التوصية: عند شراء الجوز , اللوز والبذور، فضلوا الطبيعي وليس المحمص و / أو المملح

منتجات الحليب وبدائلها

كمية	اسم المنتج
	الحليب 3٪ أو 1٪ دسم
	كوتيج 5٪ أو 3٪ دهن
	الجبن الأبيض 5٪ أو 3٪ دهن
	زبادي يصل إلى 3٪ دهون
	لبن حتى 3٪ دهون
	مشروب الصويا خال من السكر
	التوفو
	لبنة

التوصية: تفضل منتجات الحليب قليلة الدسم (تصل إلى 5٪ دهون)
تفضل منتجات الحليب واستبدلها بدون سكر مضاف.

الزيوت والمعلبات

كمية	اسم المنتج
	زيت الزيتون
	زيت الكانولا
	طحينة السمسم الكامل الخام
	البقوليات المعلبة
	معجون البندورة
	زيتون

توصية: انتبه لكمية الصوديوم (الملح) في مختلف المنتجات، يوصى بقراءة ملصق الغذائي والمقارنة.

المشروب

كمية	اسم المنتج
	شاي / شاي أخضر
	خلطات الأعشاب
	قهوة
	قهوة سوداء

التوصيات: يوصى بتجنب شراء المشروبات المحلاة، المشروبات المحلاة ببدائل السكر، والمشروبات المركزة.

التوابل

كمية	اسم المنتج
	بابريكا حلوة / حار
	كمون
	كركم
	فلفل اسود
	قرفة
	ملح
	سكر

التوصية: استخدام مجموعة متنوعة من التوابل، يفضل الأعشاب العطرية الطازجة ومحاولة تقليل كمية الملح والسكر.

السمك والبيض والدجاج واللحوم

كمية	اسم المنتج
	بيض
	أسماك
	التونة المعلبة
	لحم حبش
	صدر دجاج
	افخاذ دجاج
	لحم بقر

التوصية: ليس من الضروري أن نستهلك وجبة من هذه المجموعة يوميًا. يمكن استبداله بجزء من البقوليات.
عند شراء الدجاج / اللحوم - يفضل الأجزاء قليلة الدهون وعند الطحن، اطلب إزالة الدهون الظاهرة.
يوصى بالحد من تناول اللحوم الحمراء حتى 300 جرام في الأسبوع.

متنوع

كمية	اسم المنتج

شكرًا لمكتب الصحة في منطقة القدس على مبادرة تحديث القائمة

ابحث عن العلامة الخضراء على المنتجات المغلفة والمتفرقة

* للحصول على معلومات حول القوس الغذائي للتغذية الصحية الموصى بها
bit.ly/ar_foodrainbow