

يشير القوس الغذائي الجديد إلى الغذاء الكامل، الذي يعتمد بشكل أساسي على الأغذية النباتية ويتطرق إلى الغذاء الذي نتناوله على نطاق واسع بواسطة القيم الأربعة المتعلقة به



• ترشد التوصيات الغذائية الوطنية المُحدّثة إلى تناول تغذية متنوعة التي تعتمد بشكل أساسي على الأغذية النباتية، الطازجة وغير المُصنّعة أو الأغذية المُصنّعة بدرجة منخفضة جداً.

• تتميز التوصيات الغذائية بالتطرق إلى الغذاء الذي نتناوله على نطاق واسع وعرض تأثيره على الصّحة، المجتمع، البيئة والاقتصاد.

• يعرض القوس الغذائي أهمية التغذية الصحيّة والمستدامة، بالإضافة للقيم الأربعة المتعلقة به: (الصّحة الجيدة، البيئة المستدامة، الاقتصاد والمجتمع)

• ترشد ألوان القوس الغذائي إلى وتيرة الاستهلاك المُوصى بها.



ترشد الألوان في القوس الغذائي إلى وتيرة الاستهلاك الموصى بها للأغذية المختلفة:

القوس الأخضر – يشمل الخضار، الفواكه والحبوب الكاملة ويوصى بدمجها والتنويع منها **بعده وجبات خلال اليوم**

بالإضافة **الإكثار** من شرب الماء حتى الارتواء (مفضل ماء الحنفية)

القوس الأصفر – يشمل المجموعات الغذائية التالية:

1. البقوليات مثل: العدس/ الفول/ الحمص/ الفول/ البازلاء

2. مصادر نباتية غنية بالدهون مثل: زيت الزيتون/ الطحينة/ الجوز/ الأفوكادو

3. منتجات الحليب غير المحلاة وبدائلها

ويوصى بالدمج والتنويع من كُلّ مجموعة مرة واحدة على الأقل خلال اليوم.

القوس البرتقالي - يشمل الدجاج/ الحبش/ السمك/ البيض ويوصى بدمجها والتنويع منها **بعده مرات في الأسبوع**

القوس الزهري - يشمل اللحوم الحمراء/ لحوم الأبقار ويوصى تحديد كمية استهلاكها **حتى 300 غرام في الأسبوع**

القوس الأحمر - يشمل الحلويات/ المسليات/ المشروبات المحلاة/ اللحوم المصنّعة والأطعمة المصنّعة

ويوصى **التجنب/ التقليل جداً** من استهلاكها.



تعتمد التوصيات الغذائية بشكل أساسي على الأغذية النباتية والطازجة - مع القيم الأربعة المتعلقة بها

القيمة الصحيّة - تمت صياغة التوصيات الغذائية الوطنية اعتماداً على حمية البحر الأبيض المتوسط التي وقد ثبت علمياً أنها تساهم في الصّحّة والوقاية من الأمراض المزمنة.



القيمة الاقتصاديّة - تخفيض من إنفاق المالي على الغذاء، وذلك عند تقليل من شراء الأغذية المصنّعة والمشروبات الضارة وبالمقابل تعزيز شراء الغذاء المحلي، الموسمي، الطازج، بالإضافة الطبخ البيتي بكمية تتناسب مع الكمية المستهلكة للأسرة والذي من شأنه منع هدر الطعام.

مياه الحنفية أقل ثمن من المشروبات المحلاة، البقوليات أقل ثمن من الأطعمة الجاهزة واللحوم، الخضروات والفواكه الموسمية أقل ثمن من الخضروات والفواكه غير الموسمية.

كما أن التغذية الصحيّة تساهم في الوقاية من الأمراض وتقلل من الإنفاق المالي على العلاج الطبي.



تعتمد التوصيات الغذائية بشكل أساسي على الأغذية النباتية والطازجة - مع القيم الأربعة المتعلقة بها

القيمة البيئية - لهذه التغذية تأثير بيئي منخفض: حيث ترشد إلى استهلاك منخفض لمنتجات الغذائية من مصدر حيواني، تقليل المنتجات المصنّعة، تقليل من المغلفات (الغذاء المغلف) والنفايات وترشد إلى زيادة استهلاك الأغذية الطازجة، المحلية، الموسمية بكمية تتناسب مع الكمية المستهلكة للأسرة بهدف منع هدر الطعام ومنع الإلقاء به للنفايات - جميع هذه الأمور تقلل من البصمة البيئية.



القيمة الاجتماعية - تشجع توصيات التغذية الوطنية على الطبخ البيئي والتحضير المشترك والوجبة العائلية التي تساهم في تقوية الشعور بالانتماء، المحافظة على التقاليد، الاستقلالية والأمان. بالإضافة تساهم الوجبات المشتركة في منع العنف بين الأطفال والشبيبة وتشجع في تركيب وجبة صحية أكثر. بالإضافة إلى ذلك، فإن التغذية الصحيّة والمستدامة بين الجمهور عامة تقلل من الفوارق الاجتماعية، تعزز القيادة الاجتماعية وتساعد على زيادة الأمن الغذائي.



تعتمد التوصيات الغذائية بشكل أساسي على الأغذية النباتية والطازجة - مع القيم الأربعة المتعلقة بها

القيمة الاجتماعية

- تشجع توصيات التغذية الوطنية على الطبخ البيتي والتحضير المشترك والوجبة العائلية التي تساهم في تقوية الشعور بالانتماء، المحافظة على التقاليد، الاستقلالية والأمان. بالإضافة تساهم الوجبات المشتركة في منع العنف بين الأطفال والشبابية وتشجع في تركيب وجبة صحية أكثر.
- بالإضافة إلى ذلك، فإن التغذية الصحية والمستدامة بين الجمهور عامة تقلل من الفوارق الاجتماعية، تعزز القيادة الاجتماعية وتساعد على زيادة الأمن الغذائي.

القيمة البيئية

- لهذه التغذية تأثير بيئي منخفض: حيث ترشد إلى استهلاك منخفض لمنتجات الغذائية من مصدر حيواني، تقليل المنتجات المصنّعة، تقليل من المغلفات (الغذاء المغلف) والنفايات وترشد إلى زيادة استهلاك الأغذية الطازجة، المحلية، الموسمية بكمية تتناسب مع الكمية المستهلكة للأسرة بهدف منع هدر الطعام ومنع الإلقاء به للنفايات - جميع هذه الأمور تقلل من البصمة البيئية.

القيمة الاقتصادية

- تخفيض من إنفاق المالي على الغذاء، وذلك عند تقليل من شراء الأغذية المصنّعة والمشروبات الضارة وبالمقابل تعزيز شراء الغذاء المحلي، الموسمي، الطازج، بالإضافة الطبخ البيتي بكمية تتناسب مع الكمية المستهلكة للأسرة والذي من شأنه منع هدر الطعام.
- مياه الحنفية أقل ثمن من المشروبات المحلاة، البقوليات أقل ثمن من الأطعمة الجاهزة واللحوم، الخضروات والفواكه الموسمية أقل ثمن من الخضروات والفواكه غير الموسمية.
- كما أن التغذية الصحية تساهم في الوقاية من الأمراض وتقلل من الإنفاق المالي على العلاج الطبي.

القيمة الصحية

- تمت صياغة التوصيات الغذائية الوطنية اعتماداً على حمية البحر الأبيض المتوسط التي وقد ثبت علمياً أنها تساهم في الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

