

القوس الغذائي الجديد

عارضة شرح

نُسخة مُحدّثة – اذار - 2022
עותק מעודכן – מרץ - 2022

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



قائمة المحتويات

1. المبادئ الأساسية وعرض القوس الغذائي الجديد
2. شرح مفصل لكل لون في القوس
3. درجة التصنيع الغذائي وتأثيرها على الصحة
4. التغذية الصحية قائمة على أربعة أبعاد/ قيم:
 1. البعد الصحي
 2. البعد الاجتماعي - الثقافي
 3. البعد البيئي - الاستدامة
 4. البعد الاقتصادي
5. سياسات وزارة الصحة
6. أفكار لوجبات سهلة التحضير الموصى بها

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



1. المبادئ الأساسية وعرض القوس الغذائي الجديد

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



المبادئ الأساسية

1. التغذية غير الصحيّة تُسبب السمنة والأمراض مثل، السُّكّري وأمراض القلب.
2. تحديث الارشادات الغذائية المستندة على دراسات رائدة في هذا المجال من قبل وزارة الصّحة والتي تهدف لتنمية صّحة الجمهور.
3. التوصيات الغذائية مُخصّصة للجمهور العامّ المعافى والذي لا يعاني من الأمراض.
4. الأشخاص الذين يعانون من أمراض مع تقييدات غذائية معيّنة، مثل، أمراض القلب والأوعية الدموية، السُّكّري، أمراض الكلى، الكبد وغيرها، وكذلك الناس الذين اختاروا لأسباب مختلفة أن يتّبِعوا أنظمة غذائية مُحدّدة (النباتيّون، الخُضريّون وغيرهم) والتي تستوجب تقييدات غذائية معيّنة، عليهم استشارة أخصائي/ة تغذية وتلقّي إرشاد شخصيّ.
5. يعرض القوس الغذائي أمثلة للأطعمة الموصى بها والأطعمة غير الموصى بها ويُشجّع على تناول الأطعمة الطبيعيّة الموسمية وغير المُصنّعة.

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصّحة



يعرض القوس الغذائي الجديد التوصيات الغذائية الوطنية المحدثّة

ההמלצות התזונתיות החדשות משרד הבריאות הישראלי, 2019

אתגרים העומדים בפני מערכת הבריאות בישראל מחייבים שינוי במדיניות התזונתית והתאמתה לנטל התחלואה. דפוסי אכילה לא בריאים גורמים להשמנה ולתחלואה כרונית. בשל כך, מקדם משרד הבריאות, בשיתוף עם אנשי מקצוע בתחום התזונה ובריאות הציבור, שינוי בהנחיות התזונתיות כמתבקש מחזית המחקר בתחום. הנחיות אלו מבוססות גם על המלצות ארגון הבריאות העולמי וארגוני בריאות אחרים, עם ההתאמות המתבקשות לדפוסי התזונה ולנטל התחלואה הקיים בישראל. מסקירה של הנחיות תזונתיות עולמיות ומחקרים שונים בישראל, עולה כי התזונה הים תיכונית, בשילוב עם הנחיות תזונתיות מותאמות לישראל, היא התזונה המתאימה ביותר להמלצות התזונתיות העדכניות. [ההמלצות התזונתיות אינן מהוות תחליף ליעוץ אישי על ידי דיאטנית/תזונאית.](#)

חשוב כי אנשים הסובלים ממחלות עם הגבלות תזונתיות מסוימות, כגון מחלות לב וכלי דם, סוכרת, מחלות כליה וכבד ואחרות, כמו גם אנשים שמסיבות שונות בחרו בהגבלות תזונתיות (צמחונות, טבעונות ועוד) המחייבות התאמה תזונתית, יתייעצו עם דיאטנית/תזונאית ויקבלו הדרכה אישית.

NUTRITIONAL RECOMMENDATIONS THE ISRAELI MINISTRY OF HEALTH, 2019

Challenges facing the health system in Israel require a change in nutritional policy and its adaptation for the burden of disease. Unhealthy eating patterns cause obesity and chronic disease. Thus, the Ministry of Health, in conjunction with professionals in the field of nutrition and public health, is promoting a change in the nutritional guidelines as indicated by leading research in the field. These guidelines are also based upon the recommendations of the World Health Organization and other health organizations, with the necessary adjustments to the nutritional patterns and the burden of disease existing in Israel. A survey of the current world nutritional guidelines and various studies in Israel shows that the guidelines of the Mediterranean diet, combined with nutritional guidelines adapted to Israel, are the most appropriate guidelines for the updated nutritional recommendations. [The nutritional recommendations do not constitute a substitute for a personal consultation with a dietitian/nutritionist.](#)

It is important that people suffering from illnesses with certain dietary restrictions, such as cardiovascular diseases, diabetes, kidney and liver and other diseases, as well as people who for various reasons have chosen dietary restrictions (vegetarianism, veganism etc.) that entail nutritional adjustment, should consult with a dietitian/nutritionist and thereby receive personal guidance.



القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



2. شرح الأقسام المختلفة في "القوس الغذائي الجديد"

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الغذائي الجديد



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.



القوس الأخضر



✓يشتمل القوس الأخضر أغذية كاملة التي
تحتوي على عدة مركبات غذائية -
المعادن، الفيتامينات والألياف الغذائية

- يشمل القوس الأخضر الخضار، الفاكهة والحبوب الكاملة
- يُوصى باختيار أغذية من هذا القوس كأساس في كلّ وجبة
- التنوع في الأصناف، الألوان والملمس
- الحبوب الكاملة هي مجموعته تشمل الأغذية التالية: الشوفان، القمح الكامل، البرغل، المعكرونة الكاملة، الحنطة، الجاودار، الشعير، الأرز الكامل، الفريكة، الكينوا، الحنطة السوداء، التيف والذرة
- اختيار الغذاء الطازج، الموسمي والطبيعي - غير المصنّع
- تناول على الأقل 5 حصص من الفاكهة والخضار في اليوم.
- التنوع في الخضار مثل الخس، القرنبيط، اليقطين، الفلفل، الفاكهة المختلفة مثل الحمضيات، الليمون، التمر، التين والرمان
- يُوصى باستخدام الأعشاب العطرية للتبيل
- تحضير الوجبات في البيت وفقاً لذوقكم الشخصي
- يُوصى بشرب الماء والامتناع عن المشروبات المحلاة

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الأصفر



يشمل القوس الأصفر 3 مجموعات غذائية:

1. زيت الزيتون/ الأفوكادو/ الطحينة/الجوز

2. البقوليات

3. الحليب ومنتجاته أو بدائله

✓ يشتمل القوس الأصفر عدة مجموعات

غذائية، تقدم كّل منها مساهمة صحيّة مهمة:

✓ تُوفّر البقوليات البروتين والألياف الغذائيّة

ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

✓ زيت الزيتون هو زيت ذو جودة غذائية عالية.

يُعدّ الجوز بأنواعه مصدرًا جيّدًا للزيوت

الصحيّة ويحتوي بالإضافة إلى ذلك على

البروتينات، الفيتامينات، المعادن والألياف

الغذائيّة.

✓ يُزوّد الحليب ومنتجاته البروتين والكالسيوم

للنظام الغذائي.

• يُوصى بتناول على الأقلّ مرة في اليوم من كّل

مجموعة غذائية في القوس

• تفضيل الطبخ البيتي للأطعمة الطازجة وغير

المُصنّعة

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس البرتقالي



✓ **يشتمل القوس البرتقالي أطعمة من مصدر حيواني والتي تحتوي على البروتين والحديد**

- يشمل **القوس البرتقالي** البيض، الأسماك والدجاج/ الحبش
- يُوصَى بدمج هذه الأطعمة خلال النظام الغذائي الأسبوعي
- يُوصَى باختيار الأطعمة الطازجة غير المُجهزة/ غير المُصنَّعة والخالية من الإضافات
- يُفضَّل طهي هذه الأطعمة في البيت حتى تتمكنوا من اختيار أنواع وكمية التوابل التي تفضلوها والتأكد من جودتها
- البيض يحتوي على كمية عالية من البروتين لذا يمكن أن يكون بديلاً جيّداً للدجاج والأسماك في بعض الوجبات
- **حدّدوا يوماً واحداً على الأقل في الأسبوع** بدون تناول دجاج أو حبش أو لحوم وبدلاً من ذلك تناولوا البقوليات أو الأسماك أو الجوز

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الوردِيّ



✓يشتمل القوس الوردِيّ
أطعمة من مصدر
حيواني والتي تحتوي
على البروتين والحديد

يشمل **القوس الزهري** لحوم الأبقار الطازجة غير المُجهزة/
غير المُصنَّعة والخالية من الإضافات

- يُوصَى بتقليل من استهلاك اللحوم الحمراء/ لحوم الأبقار ولا يتعدى 300 غرام خلال الأسبوع
- يُفضّل شراء اللحوم الحمراء الطازجة وليس المُجهزة/ المُصنَّعة وأن تكون خالية من الإضافات
- يُوصَى التّنبيل باعتدال

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الأحمر



❖ **يَشْمَلُ القوس الأحمر المنتجات التي تحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة و/أو الصوديوم و/أو السكر والمنتجات المصنَّعة جداً**

- يشمل **القوس الأحمر** منتجات غير موصى بها مثل: الحلويات، المسليات، المشروبات المحلاة، اللحوم المصنَّعة والصلصات الجاهزة
- استهلاك هذه المنتجات مضر للصحة
- يزيد من كمية السعرات الحرارية المتناولة
- يكون على حساب تناول الغذاء الصحي
- على الرغم من أن هذه المنتجات متوفرة، منخفضة الثمن ومذاقها لذيذ، إلا أن استهلاكها مع مرور الوقت يسبب ضرراً كبيراً للصحة
- يُوصى **التجنب/ التقليل جداً** من استهلاكها

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



الطبخ البيتي: طريقة صحية وطيبة المذاق وبأقل تكلفة

- يُوصَى بتفضيل الأطعمة والأطباق التي حُضِرَت في المنزل من الأطعمة غير المُصنَّعة - الخضروات والفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، الجوز، الحبوب، الحليب والأجبان، الأسماك، البيض والدجاج.
- يُمكن تحضير وجبات خفيفة لا تستهلك الكثير من الوقت أو تحضير كميات كبيرة وتقسيمها لوجبات صغيرة وحفظها مجمدة.
- التقليل من استخدام الملح، السكر، التوابل الجاهزة، الشوربة الجاهزة والصلصات المُصنَّعة.
- تفضيل استخدام التوابل وأعشاب العطرية الطبيعية، الجافة أو الطازجة.
- طرق الطهي المُفضلة: التقليل، طهي البخار والخبز.
- يُفضَّل استهلاك الأطعمة الطازجة والموسمية، على سبيل المثال -

البندورة لذيذة المذاق وأقل ثمناً - في الصيف
الخضروات الجذرية رائعة أكثر - في الشتاء

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



3. تأثير مُعالجة/ تصنيع الغِذاء على الصِّحَّة

• لماذا لا يحتوي القوس الغذائي الجديد على الأطعمة المُصنَّعة؟

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصِّحة



تأثير طرق معالجة وتصنيع الغذاء على الصحة

درجات تصنيع الغذاء:

1. الغذاء المعالج بدرجة منخفضة جداً: الأغذية القريبة لحالتها في الطبيعة، مثلاً: الفواكه، الخضار، البقوليات والحبوب الكاملة، الجوز بأنواعه، الدجاج، الأسماك والبيض.
 - تحضير المنزلي لهذا النوع من الغذاء مع توازن خفيفة، هو الأساس للقوس الغذائي الجديد.
2. الأغذية فائقة المعالجة والتصنيع – المصنّعة بدرجة عالية جداً (أولسره-معوبد): المنتجات التي تخضع لمعالجة/ تصنيع بدرجة عالية جداً وتحتوي على:
 - أجزاء الغذاء التي مرت تصنيع مثل مستخلص النشا والبروتين المعزول من النبات والدهون الصلبة.
 - مكونات اصطناعية التي تغير لون ومذاق وملمس الطعام مثل أصباغ الطعام والمحليات.
 - الاستهلاك العالي للمنتجات فائقة المعالجة والمصنّعة يضر بالصحة.

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



تأثير السلبي على الصّحة لمستوى تصنيع الغداء



• الجودة الغذائية

• الميكروبيوم – (البكتيريا الحميدة المتواجدة في الأمعاء)

• زيادة الوزن

• مستوى السُّكر في الدم بعد تناول الوجبة

• ارتفاع مستوى ضغط الدم

• ارتفاع مستوى الدهون في الدم

• متلازمة الأيض-سندروم متبولي

• السرطان

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة

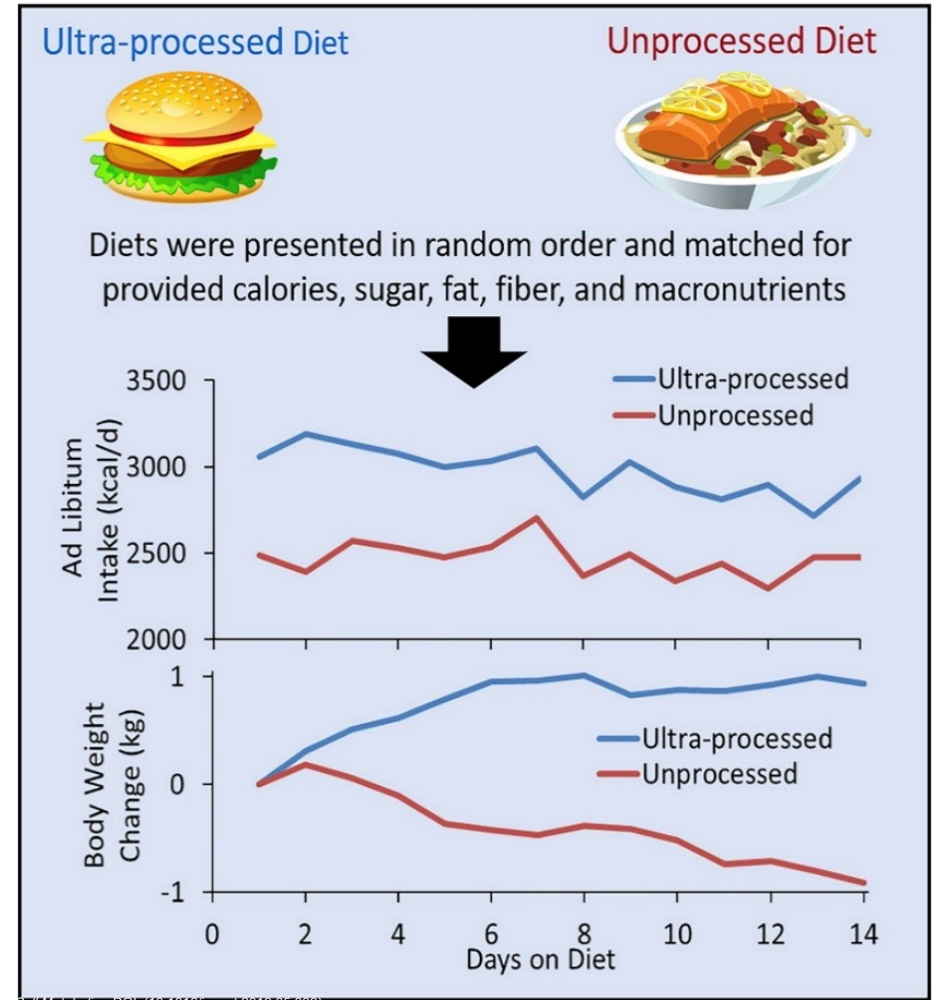


Public Health Nutr 2016; Food Funct 2016; Nutrients 2018; Public Health 2019; Am J Hypertens 2017; Metab Cardiovasc Dis 2015; Am J Gastroenterol 2018; BMJ 2018

Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake

Kevin D. Hall, et al, *Cell Metabolism* .2019.05.008

دراسة حول تأثير الأطعمة المُصنَّعة والأطعمة غير المُصنَّعة على الصحة حيث تم تقسيم المشاركين في البحث عشوائياً إلى مجموعتين :
1. مجموعة تناولت نظام غذائي القائم على الأطعمة المُصنَّعة
2. مجموعة تناولت نظام غذائي القائم على الأطعمة غير المُصنَّعة
وتم متابعتهم لمدة أسبوعين



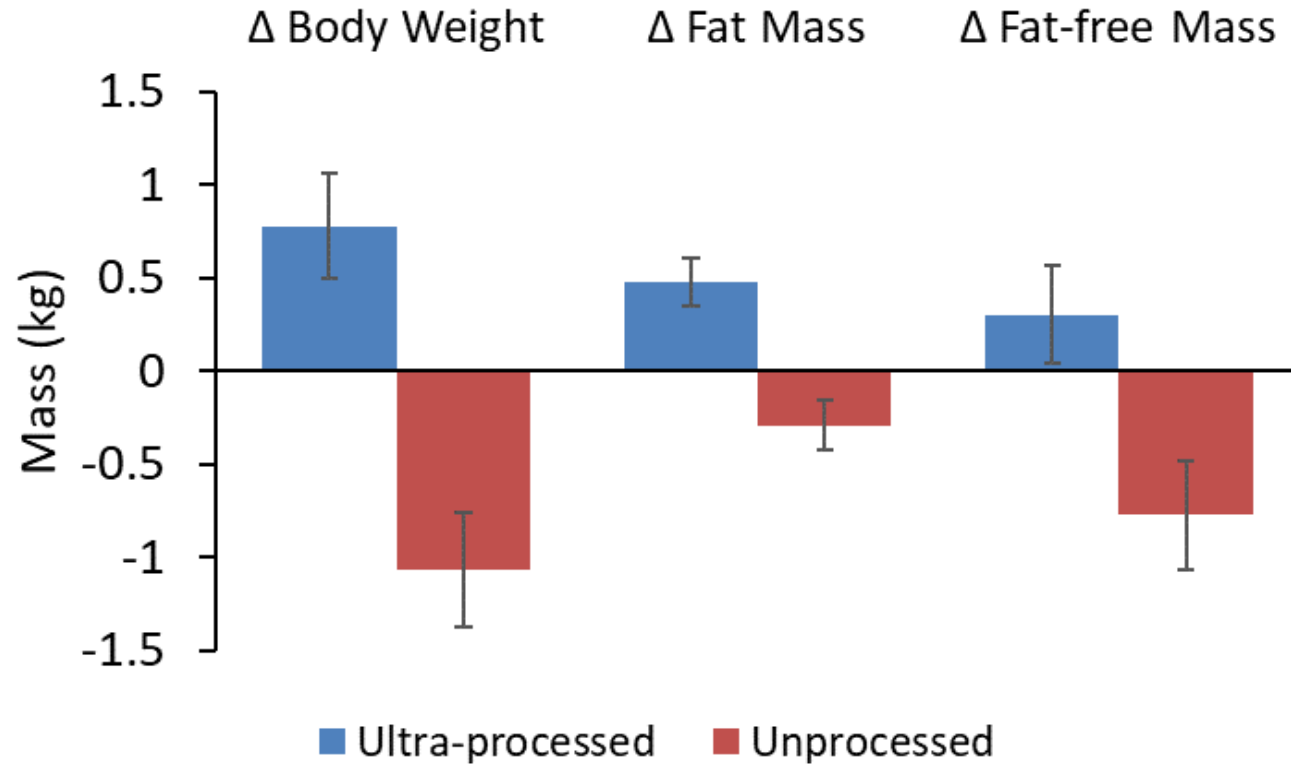
القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



Hall et al., 2019, *Cell Metabolism* 30, 1-11
August 6, 2019 Published by Elsevier Inc.

قسم التغذية - وزارة الصحة

نتائج البحث: نظام غذائي قائم على الأطعمة المُصنَّعة

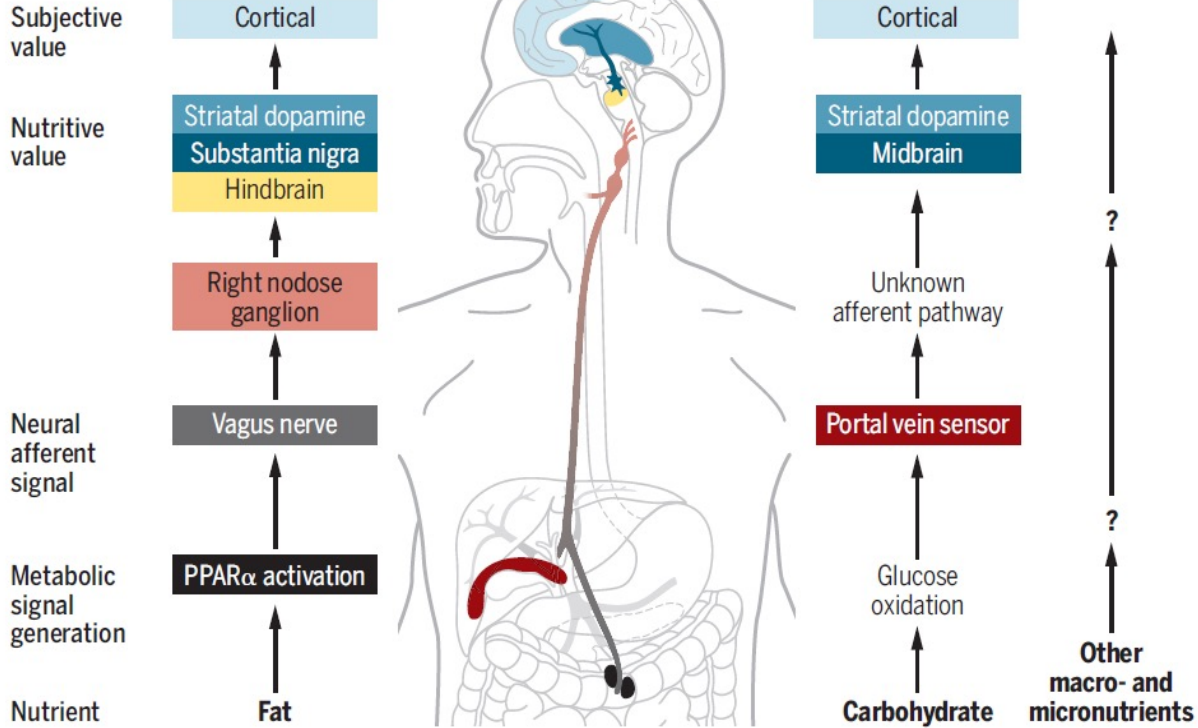


- 500 سعرة حرارية أكثر في اليوم
- الأكل بوتيرة أسرع
- زيادة الوزن
- زيادة كتلة الدهون

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



تأثير الأغذية المُعالَجة/ المُصنَّعة على عملية الأيض



- تدلّ دراسات عديدة: بالإضافة لسعرات الحرارية العالية والمذاق اللذيذ للمنتجات المُصنَّعة، فإنها تؤثر على العمليات الوظيفية لأعضاء الجسم بطرق غير متوقعة والتي يُمكنها أن تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والخلل في عملية الأيض.

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



NEUROSCIENCE, *Processed foods and food reward* 25 JANUARY 2019 • VOL 363 ISSUE 6425

الأغذية المُعالَجة/ المُصنَّعة بدرجة عالية (מזון אולטרה-מעובד)



- تحتوي على مشتقات من الغذاء الكامل: السُّكر، الزيت، الدهون، البروتين، الألياف
- غالبا: القمح، الصويا، الذرة
- تخضع بعض المكونات لعمليات كيميائية أو فيزيائية
- مثل: التحلل المائي-הידרוליזה، الهدرجة
- تحتوي على مضافات غذائية
- تسوّق في عبوات متطورة وتحظى لتسويق واسع

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



الأغذية المُعالَجة/ المُصنَّعة بدرجة عالية (مزون اولטרה-מעובד)

يتم إنتاج الأغذية والمشروبات فائقة التصنيع بصورة صناعية وعادة ما يكون ذلك مع مكونات عديدة تشمل السكر، الزيت، الملح، المثبتات والمواد الحافظة.



الأغذية المُعالَجة/ المُصنَّعة بدرجة عالية ليست متوازنة غذائياً. وكنتيجة لتركيبها وطريقة تسويقها نميل إلى استهلاكها بصورة مبالغ بها، وذلك على حساب أغذية صحّية غير مُصنَّعة أو مُصنَّعة بدرجة مُنخَفضة جداً (الحد الأدنى من المُعالَجة).

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصّحة



ما هو الغداء غير المعالج أو المعالج بدرجة منخفضة جداً؟



القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



الغذاء غير المُعالَج/ غير المُصنَّع:

- الغذاء "الخام" أو "الكامل"، الذي مصدره من النبات أو الحيوان وذلك بعد فصله عن الطبيعة.
- مثلاً: الفواكه، الخضار، الحبوب، البقوليات، اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الحليب ومنتجاته، الطازجة الجافة والمجمدة.

الغذاء المُصنَّع بدرجة مُنخفضة جداً (الحد الأدنى من المُعالجة):

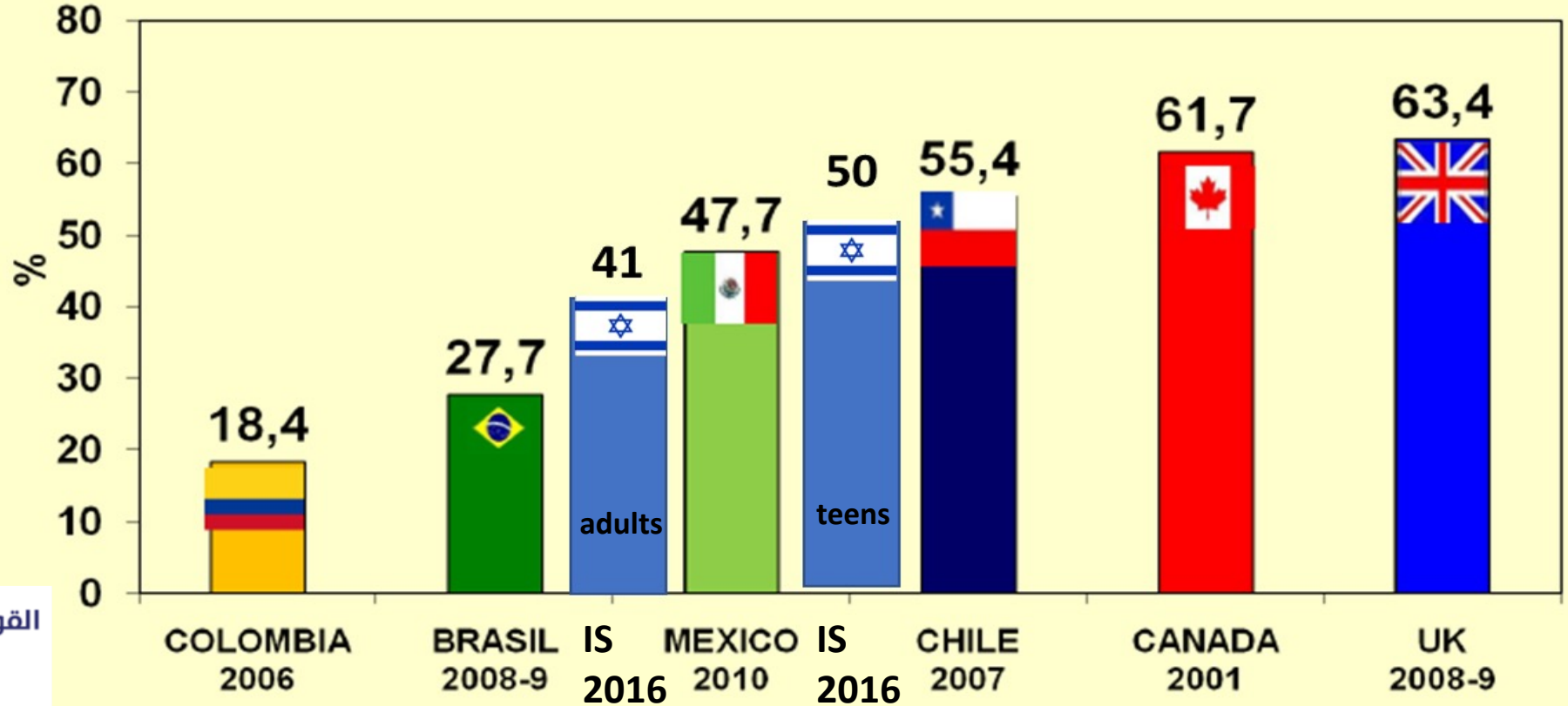
- غذاء مصدره من الطبيعة وقد خضع لتغيير معين. على سبيل المثال: إخراج أجزاء غير مرغوب فيها، تجفيف، عصر، هرس، طحن، تقطيع، تصفية، قلي، غلي، بسترة، تبريد، تجميد، تعليب في فراغ [فاكوم]، وتخمير غير كحولي. إنَّ هذه الإجراءات لا تشمل إضافات الملح، السُّكر، الزيوت أو الدهون.
- الهدف من مُعالجة الأغذية هو تمديد مدة صلاحية استعمال الأغذية وكذلك إتاحة الخزن إلى وقت أطول والتسهيل في عملية تحضير الطعام.

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



نحن نتناول الكثير من المنتجات المصنّعة

نسبة السعرات الحرارية اليومية والتي مصدرها من المنتجات المصنّعة في الدول المختلفة



* Estimated from national food expenditure surveys: Brazil (HBS), UK (LCF), Canada FOODDEX), Chile (EPF), Colombia (ENIG) y Mexico (ENIGH).



الفرق بين الأغذية المصنّعة بدرجة عالية والأغذية المصنّعة بدرجة منخفضة



غير مصنع
لأ معובد



مُصنَّع بدرجة منخفضة
معوبد مينيملت



مُصنَّع بدرجة عالية
أولترة-معوبد

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



عصيدة الشوفان أو الجرانولا مفضّلة على الحبوب الصباح الجاهزة



حبوب فائقة التّصنيع - المصنّعة بدرجة عالية



حبوب من الطبيعة

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



صلصة البندورة البيتية مفضّلة على الصلصة الجاهزة



صلصة البندورة الجاهزة



البندورة

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



التغذية الصحيّة تتطرق للغذاء الكامل

- الغِذاء الكامل- الغِذاء الأقرب لحالته في الطبيعة: الفواكه، الخضروات، البقوليات، الحُبوب الكاملة، الحُبوب، الجَوَز، الحليب البيض، الأسماك والدجاج.
- تحتوي الأغذية من الطبيعة على مجموعة كبيرة ومتنوعة من المركبات المفيدة للصّحة.
- لكُلّ هذه المركبات معاً في الغذاء الذي حُضّر بطرق طبخ بيتي - تقليدي، تأثير إيجابي على الصّحة. لذلك لا يُمكن صنّع بديلاً مصنّعاً للأغذية الطّبيعيّة.

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



ما هي الفروقات بين الهرم الغذائي والقوس الغذائي الجديد؟

الهرم الغذائي

- التطرق إلى المجموعات الغذائية وفقاً للمكونات مثل النشويات والألياف الغذائية
- ترتيب الهرم وفقاً للمجموعات الغذائية
- التشديد على النشاط الجسماني
- التطرق إلى المنتجات الحيوانية كمصدر للبروتين والحديد
- الحلويات والمسليات في رأس الهرم

القوس الغذائي الجديد

- التطرق للغذاء وفقاً لدرجة مُعالجته/ تصنيعه
- الأقواس مرتبة حسب وتيرة الاستهلاك الموصي بها
- عرض الأبعاد التي ترتبط مع التغذية والنشاط الجسماني
- التشديد على تقليل استهلاك اللحوم والمنتجات الحيوانية
- منتجات المُصنَّعة مصنفة في القوس الأحمر، المنفصل عن القوس ويتواجد في الأسفل

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



4. أبعاد التغذية الصحية – التغذية الصحية قائمة على 4 أبعاد/ القيم



القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الغذائي الجديد والأبعاد/ القيم الأربعة المتعلقة به



4 أبعاد/ قيم للتغذية الصحيّة



الاجتماعيّ - الثقافيّ



الصحيّ



الاقتصاديّ



البيئيّ - استدامة





✓ البُعد الصحي – القيمة الصحية الصحة التي نحققها

يرشد القوس الغذائي الجديد على تناول الأطعمة الطازجة المطبوخة في المنزل من الخضار، الفواكه، الحبوب، البقوليات، الحليب بشكل يومي ودمج الدجاج، الأسماك والبيض على مدار الأسبوع تعتبر هذه التغذية أكثر صحية وذلك لأنها تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض :

- الوزن الزائد والسمنة
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- السُّكَّري
- السرطان
- حماية من مرض الخَرَف (الآلتسهايمر)
- أمراض الكبد
- 60-70% من أسباب الوفيات هي الأمراض مزمنة التي يُمكن الوقاية منها!





✓ البُعد الاجتماعيّ - الثقافيّ - القيمة الاجتماعيّة علاقتنا بالعائلة والأصدقاء

يعرض القوس الغذائي الجديد الغذاء الطازج، الخام، غير المُصنَّع، غير المُجهز
وبالتالي يُشجّع على الطبخ البيتي

✓ تعزيز الشعور بالانتماء وبالتالي تأثير إيجابي على حياة الأسرة والمجتمع والثقافة.

✓ حيث عندما نعد الطعام معًا في المنزل ونتناوله معًا، نشعر بالتماسك كما نشعر في وجبة يوم الجمعة المشتركة.

✓ يساهم التحضير المشترك للوجبة في الشعور بالاستقلالية والثقة بالنفس ويساعد في تنشئة جيل صحي أكثر.

✓ تساهم الوجبات المشتركة في منع العنف بين الأطفال والشبيبة، بالإضافة لتركيب وجبة صحية أكثر.





✓ البُعد البيئي – القيمة البيئية المكان الذي نعيش فيه

يعتمد القوس الغذائي على الأغذية القريبة لحالتها في الطبيعة، الاغذية النباتية، بالإضافة على التنوع والموسمية
✓ يعتبر الغذاء الطبيعي غير المُصنَّع اقتصاديًا: فهو يحتاج إلى طاقة أقل لإنتاجه ونقله من مكان إلى آخر.
✓ تحتاج الأغذية النباتية إلى تربة ومياه أقل مقارنة بالأغذية الحيوانية، بالتالي يُمكن للبقوليات على سبيل المثال أن
تستبدل اللحوم والدجاج في الوجبة لكونها غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن.
✓ كُلُّما تناولنا طعامًا طبيعيًا ومحضرًا في المنزل أكثر، كُلُّما سمحنا للجيل القادم بالاستمرار في الوجود.

تعتبر البقوليات بديلًا جيدًا للدجاج واللحوم وهي ذات أولوية على المستوى البيئي



✓ البُعد الاقتصادي – القيمة الاقتصادية المال الذي يوفره



الطبخ البيتي أقل تكلفة من شراء الطعام الجاهز

- ✓ ماء الحنفية أقل ثمن من أي مشروب محلاة.
- ✓ البقوليات أقل ثمن من الأطعمة الجاهزة.
- ✓ فواكه وخضروات الموسم أقل ثمن من فواكه وخضروات غير الموسمية.
- ✓ الطعام المحضر في المنزل يستغل بشكل أنجع ويمنع هدر الطعام بسبب الأطباق غير المناسبة، العبوات الكبيرة من الطعام الجاهز وما إلى ذلك.
- ✓ الحبوب الكاملة تساعد على الشبع أكثر لذلك يتم تناول كميات أقل.
- ✓ الغذاء الصحي = الوقاية من الأمراض وتوفير إنفاق المال على العلاج الطبي والتغيب عن العمل.
- ✓ عندما نتناول الفواكه والخضار والجوز بدلاً من المسليات والحلويات = أقل هدر طعام، نشعر بالشبع أكثر وبالتالي نشعر بشعور جيد أكثر.

درهم وقاية خير من قنطار علاج





✓ البُعد الاقتصادي - القيمة الاقتصادية

- عندما نأكل وفقًا للقوس الغذائي الجديد، المجتمع بأكمله يوفر المال
- ✓ مقدار تكلفة الوجبة المحضرة في المنزل مقارنة بالوجبة الجاهزة : ثمن شراء الوجبة الساخنة الجاهزة مقارنةً بالوجبة الساخنة المحضرة منزليًا.
- ✓ تعزيز ودعم المزارعين المحليين.
- ✓ تعزيز الاقتصاد المحلي - المزيد من فرص العمل.





✓ البُعد الاقتصادي – في موقع الصحي صح - אפשריבריא

The screenshot shows a web browser window displaying the website 'efsharibari.gov.il'. The page title is 'לקנות בריא וזול יותר? זה אפשריבריא'. The main heading is 'לקנות בריא וזול יותר? זה אפשריבריא'. Below the heading, there is a sub-heading 'אם לוקחים בחשבון את כל ההיבטים וההשלכות, לא רק שלקנות מזון בריא זה לא יקר יותר – זה אפילו משתלם'. There is a large image of a man and a woman at a market stall with fresh vegetables. Below the image, there is a paragraph of text in Hebrew. At the bottom of the page, there is a footer with the text 'חושבים שיקר לאכול בריא? הנה כמה עובדות שחשוב להכיר:'. The browser's address bar shows the URL 'efsharibari.gov.il/eat-healthy/buy-healthy-food/buy-healthier/'.



5. السياسات التي تدعم القوس الغذائي الجديد



القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



خطوات سياسية لتطوير بيئة التي تتيح الاختيار الصحي

- **ועדת האסדרה לקידום תזונה בריאה בישראל** لجنة التنظيم لتعزيز التغذية الصحيّة في إسرائيل
 - **סימון בחזית האריזה** وضع العلامات (علامة الحمراء والخضراء) على عبوات المنتوجات الغذائيّة
 - ועדה להגבלת שיווק מזון מזיק לילדים ובני נוער- لجنة الحد من تسويق الأطعمة الضارة لدى الأطفال والشبيبة
- **البرنامج الوطني 'الصحي صح' - تכנית לאומית 'אפשריבריא'**
 - المدارس
 - أماكن العمل
 - المدن والعناقيد (أشכולות) الصحيّة
 - وزارة التربية والتعليم / الزراعة
 - **חוזרי מנכ"ל** نشرات المدير العام
 - **קידום תכניות חינוך בתזונה** تطوير برامج تثقيف بموضوع التغذية
 - **תקנות פיקוח על הזנה בריאה בצהרונים** قوانين التفتيش والرقابة على التغذية الصحيّة في برنامج الظهيرة
 - **בתי ספר מקדמי בריאות** مدارس معززة للصحة
 - **תקנות למכירת מזון בריא בלבד בבית הספר** قوانين لبيع غذاء صحي فقط في المدارس

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة





بدءًا من كانون ثاني 2020: تساعدنا الرموز الموجودة في مقدمة العبوة على اتخاذ خيارات صحية

العلامة الحمراء تحذر من استهلاك مرتفع من الصوديوم، الدهون المشبعة والسكر
العلامة الخضراء لاختيار سهل وفقًا للقوس الغذائي الجديد

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



العلامة الخضراء في مقدمة العبوة لاختيار سهل وفقاً للقوس الغذائي الجديد

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



6. أفكار لوجبات تتناسب مع القوس الغذائي الجديد

القوس الغذائي الجديد التابع لوزارة الصحة



وجبة الفطور

- تشكل وجبة الفطور فرصة لبداية صحية للنهار ولإكتساب عادات أكل صحية.
- عندما يصبح التحضير الوجبة عادة يومية فإنه لا يستغرق وقتًا طويلًا.



شريحة خبز مع بيضة وخضار



عصيدة الشوفان والحليب أو مشروب الصويا والموز





أفكار لوجبة الغداء
حضرُوا وجبة الغداء بأنفسكم ويُمكن تغليفها وتناولها لاحقاً
خلال اليوم.
دمج البقوليات، الأسماك والحُبوب الكاملة في الوجبة.



أفكار لوجبة العشاء
منوعة وسهلة التحضير وتتضمن
الخضار، البقوليات الأسماك
والحُبوب الكاملة

