



نأكل وفقًا للقوس الغذائي - الصِّدِّيّ طَح

توصيات التغذية الوطنية



تفضيل التتبيل بواسطة الأعشاب العطرية بدلاً من استخدام الملح والسكر



نظام غذائي غني بمجموعة متنوعة من الأغذية النباتية (مثل الخضروات، الفواكه، البقوليات، الجوزيات والحبوب الكاملة)



تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة بدرجة عالية - الأطعمة التي خضعت للعديد من عمليات المعالجة الصناعية والتي غالبًا ما تحتوي على العديد من المضافات الغذائية، مثل اللحوم المصنعة (مثل النقانق)، المسليات المالحة والحلوة، المشروبات الخفيفة، جوب الإفطار وقائمة طويلة من الأطعمة الأخرى.



تفضيل لإعداد الطعام البيتي والتوصية بأساليب الطهي الصحية التي تحتفظ بالعناصر الغذائية الطبيعية الموجودة في الأغذية (مثل الطهي البخار والتقليب)



العلامة الحمراء والعلامة الخضراء



العلامة الخضراء والعلامة الحمراء هي علامات تقييمية إيجابية وسلبية على واجهة العبوة أو المغلف، التي تساعد في اختيار صحي أكثر.

وفقًا للقانون، يُلزم إضافة العلامات الحمراء على المنتجات التي تحتوي على كميات كبيرة تفوق الحدود المسموح بها من السكر، الدهون المشبعة و/أو الصوديوم. من المنتجات الغذائية التي يُلزم بوسمها بالعلامة الحمراء على سبيل المثال: الحلويات، المسليات، المشروبات المحلاة، بالإضافة إلى قائمة طويلة من المنتجات الغذائية والمشروبات التي تحتوي على كميات عالية من المركبات الغذائية الضارة.

بالمقابل، العلامات الخضراء غير مُلزمة بموجب القانون: حيث يمكن إضافتها على المنتجات الغذائية إذا كانت مستوفية للشروط التي حدتها اللجنة العلمية استناداً لتوصيات التغذية الصحية من قبل وزارة الصحة.

المنتجات الغذائية الرئيسية المُدرجة بوسم العلامة الخضراء تتضمن منتجات بشكلها الخام أو قريبة لشكلها الطبيعي، مثل: الخضروات، الفواكه، البقوليات، الجوزيات البذور، الحبوب الكاملة، الأسماك، الدجاج، البيض وزيتون نباتية معينة. منتجات حليب معينة - مثل الحليب، الزبادي والجبن البيضاء، وكذلك مشروبات الصويا والتوفو.



لمعلومات إضافية وتفاصيل:

الصِّدِّيّ طَح
البرنامح الوطني لحياة نشيطة وصحية



القوس الأزرق

التغذية وفقاً للقوس الغذائي تتمثل بخمسة أبعاد وقيم:

القيمة الصحيّة تمت صياغة توصيات التغذية الوطنية اعتماداً على حمية البحر الأبيض المتوسط التي وقد ثبت علمياً بأنها تعزز الصحة وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب، السكري، السرطان وغيرها.

القيمة الاقتصادية الالتزام بتوصيات التغذية الوطنية سيخفض من الإنفاق المالي على المدى القصير والبعيد. وذلك عند تقليل شراء المأكولات الجاهزة والمصنعة والمشروبات المحلاة وبالمقابل تعزيز شراء الأغذية المحلية، الموسمية، الطبيعية، الطازجة وبالتحضير البيتي، سيكون هناك توفير في النفقات، خاصةً عند شراء وطهي الطعام في المنزل بكميات تناسب لكل أسرة لتجنب هدر الطعام. على سبيل المثال، مياه الصنبور أقل ثمن بالمقارنة مع المشروبات المحلاة، والخضروات الطازجة أقل ثمن بالمقارنة مع المأكولات الجاهزة واللحوم. كما أن التغذية الصحيّة تساهم في الوقاية من الأمراض وتخفف من النفقات الاقتصادية على الصحة والعلاج الطبي على الصعيدين الأسري والوطني.

القيمة البيئية التغذية وفقاً للقوس الغذائي أقل ضرراً على البيئة؛ هذا النوع من التغذية يشمل استهلاك أقل من منتجات غذائية من الحيوانات، أقل منتجات مصنعة بدرجة عالية، أقل مغلفات ونفايات. بالإضافة إلى ذلك، التغذية الموصى بها ترشد إلى زيادة استهلاك الأغذية الطازجة، بالأخص المصادر النباتية، المنتجات المحلية والموسمية بكمية تناسب مع الكمية المستهلكة لكل أسرة لتجنب هدر الطعام ومنع الإلقاء به للنفايات - كل هذه العوامل تساهم في تقليل أثر البصمة البيئية* وكمية انبعاثات غازات الاحتباس الحراري التي تؤثر في ارتفاع حرارة الكرة الأرضية.

القيمة الاجتماعية القوس الغذائي يشجع على الطهي البيتي، تحضير المشترك للطعام وتناول الوجبات العائلية التي تساهم في تعزيز الانتماء والمحافظة على التقاليد، الاستقلالية والأمان. بالإضافة إلى ذلك، يساهم تناول الوجبات المشتركة في التقليل من العنف بين الأطفال والشبيبة ويشجع في تركيب وجبة صحية أكثر. بالإضافة إلى ذلك، فإن اتباع التغذية الصحيّة بين السكان عامة يساهم في تقليص الفجوات الاجتماعية والصحية ويرفع من الحراك الاجتماعي** ويساعد في زيادة الأمن الغذائي.

القيمة الخاصة لنهج حياة نشيط النشاط البدني يحمل فوائد كبيرة لجميع الفئات العمرية. حيث يقلل من مخاطر الأمراض المزمنة، يحسن من حالة المزاج والتركيز، يساهم في تقوية العظام وتقليل مخاطر السقوط. يوصى في ممارسة التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً، وإضافة تمارين القوة على الأقل مرتين في الأسبوع لتقوية العضلات.

من المهم الانتباه أن نهج الحياة الصحي والنشيط يشمل مجموعة من السلوكيات، بما في ذلك التغذية الصحية، ممارسة النشاط البدني بانتظام، تقليل الجلوس المطول، تقليل ساعات الشاشات، تقليل مستويات التوتر والمحافظة على ساعات نوم كافية.



القوس الغذائي

القوس الغذائي هو الشكل التوضيحي لتوصيات التغذية الوطنية، والذي يرشد علي نطاق واسع إلى الغذاء الذي نتناوله ويشمل أبعاد وقيم صحيّة، بيئية، اقتصادية، اجتماعية ونهج الحياة النشط.



كل لون في القوس الغذائي يعبر عن وتيرة الاستهلاك الموصى بها للأغذية المتنوعة

● القوس الأخضر

الدمج والتنوع بعدة وجبات خلال اليوم خضروات، فواكه وحبوب كاملة والإكثار من شرب الماء (تفضيل مياه الصنبور)

● القوس الأصفر

الدمج والتنوع مرة واحدة على الأقل يومياً من كل مجموعة من مجموعات التالية:

1. البقوليات مثل: العدس/ الفاصوليا/ الحمص/ الفول/ البازيلاء
2. الزيوت النباتية مثل: زيت الزيتون/ طحينه/ الجوزيات/ الأفوكادو
3. منتجات الحليب غير المحلاة وبدائلها

● القوس البرتقالي

الدمج والتنوع عدة مرات في الأسبوع دجاج، حبش، سمك وبيض (ليس بالضرورة كل يوم)

● القوس الزهري

تحديد استهلاك لحوم الحمراء ولحوم الأبقار حتى 300 جرام في الأسبوع.

● القوس الأحمر

الامتناع أو التقليل جداً من استهلاك المشروبات المحلاة، الحلويات، المسليات، اللحوم المصنعة والأطعمة الجاهزة والمصنعة بدرجة عالية.

* البصمة البيئية: مقياس لاستهلاك الإنسان للموارد البيئية على كوكب الأرض. يتضمن هذا المقياس الأراضي وكميات المياه المطلوبة لإنتاج الغذاء على مدار عملية الإنتاج
**الحراك الاجتماعي - مفهوم يصف قدرة الفرد أو العائلة على تغيير وضعهم الاقتصادي والاجتماعي.