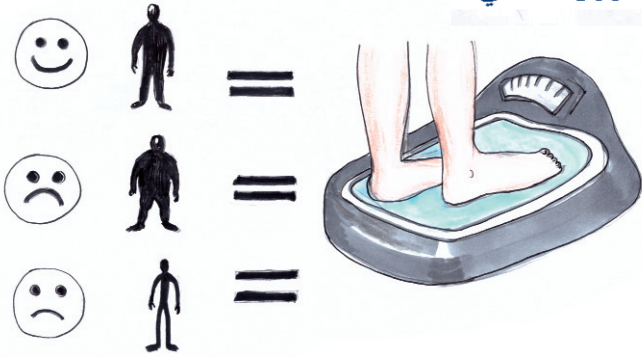


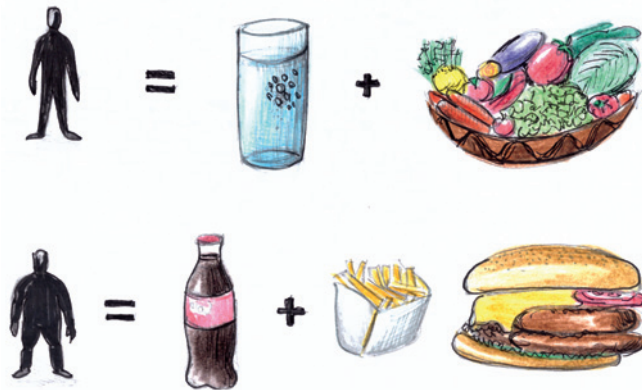
السكر المخفي

المشروب / 1 لتر	عدد مكعبات السكر
الكولا	36
عصير تفاح	33
الشاي المثلج	24
تفاح فوار	20
مياه معدنية	0

الوزن المثالي



تجنب المأكولات السريعة



رفوجيوم - صحة الاجئين

هذا المنشور هو جزء من مشروع التوعية الصحية للاجئين
 REFUGIUM/رفوجيوم من قبل جامعة هامبورج للعلوم
 التطبيقية.
 إن المعلومات المقدمة هنا لمساعدتك و عائلتك للحفاظ على
 الصحة واستعادتها في ألمانيا.

تعلم مع REFUGIUM/رفوجيوم عن

- الرعاية الصحية في ألمانيا
- الصحة النفسية في ألمانيا
- النظافة في ألمانيا
- صحة الفم في ألمانيا
- النشاط البدني في ألمانيا
- التغذية في ألمانيا

نحن نهتم بك و نهتم لصحتك



**REFUGEES
WELCOME**



Verlag Barbara Budrich Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
 Hamburg University of Applied Sciences



HAW Hamburg
 Fakultät Life Sciences
 Department Gesundheitswissenschaften
 Prof. Dr. Christine Färber
 Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Yanita Simeonova, Tolga Ereke,
 Mushab Terzi, Deborah Bredehöft, Lisa Welter, Nawid Kasizada,
 Hanije Khosravi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,
 Russisch, Türkisch.

REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

التغذية الصحية في ألمانيا
**Gesunde Ernährung
 in Deutschland**

نصائح لتغذية صحية

خطوات التغذية الصحية

1. الكثير من الحبوب الكاملة والبطاطا.
2. الفاكهة والخضروات - " تناول 5 أجزاء يوميا" (1 جزء = 1 يد كاملة).
3. الحليب ومنتجات الألبان يوميا.
4. السمك مرة-مرتين/اسبوعيا؛ اللحوم والنقانق و البيض باعتدال.
5. الدهون و الأطعمة ذات نسبة عالية من الدهون باعتدال.
6. السكر والملح على نحو خفيف.
7. عند الطهي، يفضل الغلي أو طهي الغذاء بالبخار بدلا من القلي في الزيت أو الدهون.
8. عند تناول الطعام خذ وقتك و لا تسرع و تمتع بوجبتك.
9. مراقبة الوزن والبقاء نشيطا.
10. شرب 1،5- 3 لتر يوميا من الماء و المشروبات الغير محلاه.

تمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة

- ▬ اتباع نظام غذائي صحي يبقيك بصحة جيدة ويعزز الحيوية و الرفاهية و يدعم العادات الغذائية الصحية المستدامة.
- ▬ تناول الطعام من جميع الأنواع الغذائية يوميا.
- ▬ وازن نسبة تمثيل أنواع الطعام.
- ▬ استمتع بتنوع جميع الأنواع الغذائية المختلفة.

المصدر: جمعية التغذية الألمانية



5. اللحوم، الأسماك والبيض



6. الزيوت والدهون



1. الحبوب و البطاطا



4. الحليب ومنتجات الألبان



3. الفواكه



7. المشروبات



2. الخضروات