

## رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم



**REFUGEES  
WELCOME**



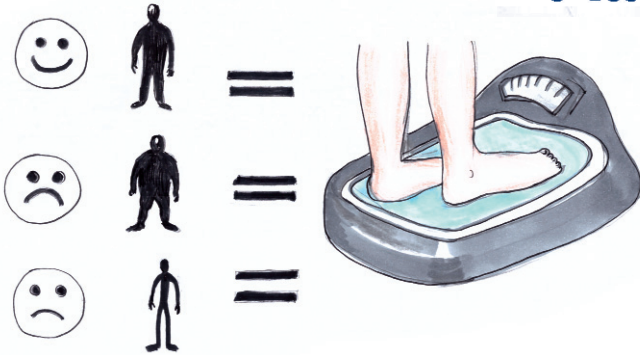
Verlag Barbara Budrich Publishers



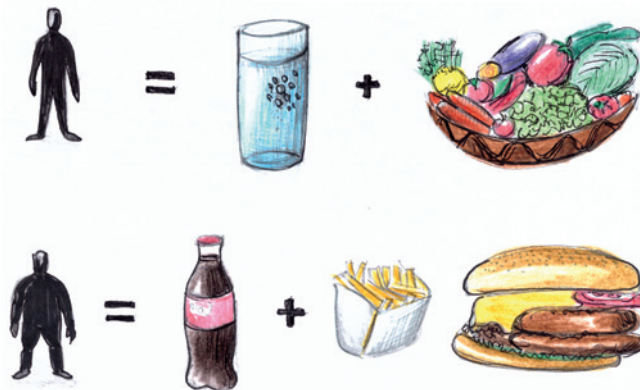
## شکر پنهان شده

نوشیدنی 1 لیتر	حبه قند
کولا	36
آبمیوه سیب	33
چای سرد	24
آبمیوه گازدار سیب	20
آب معدنی	0

## وزن نرمال



## از خوردن فست فود پرهیز کنید



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 Khosrawi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

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

## REFUGIUM Flucht und Gesundheit

## تغذیه سالم در آلمان Gesunde Ernährung in Deutschland

نکته هایی برای تغذیه سالم

مراحل داشتن تغذیه سالم

1. مقدار زیادی غلات سبوس دار و سیب زمینی
2. میوه و سبزیجات - روزانه 5 سهمیه (1 سهمیه = 1 مشت پر)
3. شیر و فرآورده های شیری روزانه
4. ماهی 1 - 2 بار در هفته / گوشت, ساسج و تخم مرغ متوسط
5. چربی و غذا های پر چرب تا حدودی
6. هنگام غذا پختن, بهتر است غذا را بجوشانید یا بخارپز کنید تا سرخ کنید
7. هنگام غذا پختن, بهتر است غذا را بجوشانید یا بخارپز کنید تا سرخ کنید
8. هنگام غذا خوردن عجله نکنید و از غذا لذت ببرید
9. وزن خود را کنترل کنید و فعال باشید
10. 1.5 تا 3 لیتر در روز بنوشید

از غذاهای متفاوت لذت ببرید

- ▬ یک رژیم غذایی سالم شما را صحتمند نگاه میدارد. سرزندگی و احساس خوب بودن را در شما تقویت میکند و عادات غذایی ثابت را در شما حمایت میکند
- ▬ از تمام 7 دسته بندی غذا ها روزانه استفاده کنید
- ▬ مراقب تناسب استفاده از 7 دسته بندی غذایی باشید
- ▬ از تنوع غذاهای متفاوت در هر دسته غذایی لذت ببرید

منبع : انجمن تغذیه در آلمان



5. گوشت, ساسج, ماهی و تخم مرغ



6. نوشیدنی ها



1. حبوبات و سیب زمینی



4. شیر و محصولات آن



3. میوه



7. نوشیدنی ها



2. سبزیجات