



# Nutrition advice for adults during COVID-19

Eat a well-balanced diet every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, protein and antioxidants your body needs to be healthier with a stronger immune system and to lower your risk of chronic illnesses and infectious diseases.



REGIONAL OFFICE FOR THE

**World Health  
Organization**

**Eastern Mediterranean**

#COVID19  
#CORONAVIRUS



[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

ازنًا كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية  
مادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك لتعزيز صحتك وتقوية  
وللحد من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية .



#فيروس\_كورونا

عالمية  
متوسط

[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during COVID-19

Daily, eat:



2 cups of fruit  
(4 servings)



2.5 cups of  
vegetables  
(5 servings)



180 g of



160 g of meat and beans  
(red meat 1–2 times per week)  
(poultry 2–3 times per week)



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

تناول يوميًا:



180 غم من الحبوب



كوبين ونصف (2.5)  
من الخضروات  
(5 حصص)



من الفاكهة  
(حصص)



160 غم من اللحوم والبقوليات  
(اللحوم الحمراء مرة أو مرتين في الأسبوع)  
(الدواجن مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع)

#فيروس\_كورونا

المية  
متوسط



[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during COVID-19

Drink 8–10 cups of water every day. Water is the best choice.

You can also eat fruits and vegetables that contain water and other drinks e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened coffee.

Avoid too much caffeine, and sweetened fruit juices, syrups, concentrates, fizzy and still drinks as they all contain sugar.



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

اب من الماء كل يوم . فالماء هو الخيار الأفضل .  
اول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء والمشروبات الأخرى مثل  
خفف في الماء وغير المحلى والشاي والقهوة .  
بات كبيرة جداً من الكافيين وعصائر الفاكهة المحلاة، وشراب الفاكهة،  
ر الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة، لأن جميعها تحتوي على



#فيروس\_كورونا

عالمية  
متوسط

[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during COVID-19

## **Eat more unsaturated fats**

(fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn)

## **Eat less saturated fats**

(fatty meat, butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and lard)

## **Don't eat industrially produced trans fats**

(processed food, fast food, snack food, fried food, frozen pizza, cookies, margarines and spreads)



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

دهون غير المشبعة

كادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، وزيوت الصويا، والكانولا، ودوار

شبعة

والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة (الكريمة)، والجبن، والسمن،

تحولة المنتج صناعيًا

والوجبات السريعة، والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، والأطعمة المقلية،

والفطائر، والكعك والبسكويت "كوكيز"، والسمن الصناعي النباتي،

التي تُدهن على الخبز)



#فيروس\_كورونا

عالمية

المتوسط



[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during COVID-19

Limit your salt intake to less than 5 g (1 teaspoon) per day of iodized salt.

Limit your intake of soft drinks or sodas and other drinks that contain added sugar (e.g. fruit juices, fruit juice concentrates and syrup, flavored milks and yogurt drinks).



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

من الملح دون 5 غرامات (ملعقة صغيرة واحدة) في اليوم، واستخدام الملح

من المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر  
فاكهة، ومركزات عصائر الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب المُنكَّه،  
ي "اللبن الرائب").

#فيروس\_كورونا

عالمية  
المتوسط

[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during COVID-19

Eat at home to reduce your rate of contact with other people and lower your chance of being exposed to COVID-19.

Keeping a distance of at least 1 metre from others is not always possible in crowded spaces like restaurants and cafes. With lots of people coming and going, you cannot tell if hands are being washed and surfaces are being cleaned and disinfected regularly enough.



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR THE **Eastern Mediterranean**

[JPG File](#)

# غذائية للبالغين أثناء كوفيد-19

المنزل لتقليل معدل اختلاطك بالآخرين والحد من احتمال تعرّضك  
وكوفيد-19.



الأوقات الحفاظ على مسافة  
واحد بينك وبين الآخرين في  
مثل المطاعم والمقاهي. ومع  
الناس على هذه الأماكن، لا  
ما إذا كان الناس يغسلون  
نظف الأسطح وتطهر بانتظام  
الكن.

#فيروس\_كورونا

عالمية  
المتوسط



[JPG File](#)

# Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak

Proper nutrition and hydration are vital. People who eat a well-balanced diet tend to have stronger immune systems and lower risk of chronic illnesses and infectious diseases. So you should eat fresh and unprocessed foods every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, and other nutrients your body needs. Drink enough water. Avoid sugar, fat and salt to significantly lower your risk of obesity, heart disease, stroke, diabetes and certain types of cancer.

## Eat fresh and unprocessed foods every day



- » Eat fruits, vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers or roots such as potato, yam, taro or cassava), and foods from animal sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).
- » Daily, eat: 2 cups of fruit (4 servings), 2.5 cups of vegetables (5 servings), 180 g of grains, and 160 g of meat and beans (red meat can be eaten 1–2 times per week, and poultry 2–3 times per week).
- » For snacks, choose raw vegetables and fresh fruit rather than foods that are high in sugar, fat or salt.
- » Do not overcook vegetables and fruit as this can lead to the loss of important vitamins.
- » When using canned or dried vegetables and fruit, choose varieties without added salt or sugar.

## Eat moderate amounts of fat and oil



- » Consume unsaturated fats (e.g. found in fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils) rather than saturated fats (e.g. found in fatty meat, butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and lard).
- » Choose white meat (e.g. poultry) and fish, which are generally low in fat, rather than red meat.
- » Avoid processed meats because they are high in fat and salt.
- » Where possible, opt for low-fat or reduced-fat versions of milk and dairy products.

## Drink enough water

- » Water is essential for life. It helps transport nutrients and compounds in blood, regulates body temperature, and gets rid of waste, and lubricates joints.
- » Drink 8–10 cups of water every day.
- » Water is the best choice, but you can also drink other beverages, such as fruit drinks, example lemon juice (diluted), herbal tea and coffee. But be careful of caffeine, and avoid sweetened beverages, juice concentrates, fizzy and sports drinks, and sugar.

## Eat less salt and sugar

- » When cooking and preparing food, use less salt and high-sodium condiments (e.g. soy sauce and fish sauce).
- » Limit your daily salt intake (approximately 1 teaspoon), and avoid salty snacks.
- » Avoid foods (e.g. snacks) that are high in sugar.
- » Limit your intake of soft drinks that are high in sugar (e.g. soft drinks, juice concentrates and syrups, and yogurt drinks).
- » Choose fresh fruits instead of sugary snacks, cookies, cakes and chocolate.

[PDF File](#)



# دائية للبالغين

## تة قورونا المستجد (كوفيد-19)

ب المياه أمرين حيويين وهامين . والذين يتناولون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكونوا على الأرجح أوفر صحة  
ر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية . لذلك يجب أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة  
للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها  
ن المياه . وتجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر فرط الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة  
ن .



### اشرب كمية كافية من المياه يوميًا

« ماء ضروري للحياة . فهو ينقل المواد الغذائية والمركبات في  
الدم ، وينظم درجة حرارة الجسم ، ويتخلص من النفايات ،  
ويخفف ويسهل حركة المفاصل .  
« اشرب 8 - 10 أكواب من الماء كل يوم .  
« الماء هو الخيار الأفضل ، ولكن يمكن أيضًا تناول المشروبات  
والفواكه والخضروات الأخرى التي تحتوي على الماء ، على  
سبيل المثال عصير الليمون (المخفف في الماء وغير المحلى)  
والشاي والقهوة . ولكن كن حذرًا من استهلاك الكثير من  
الكافيين ، وتجنب عصائر الفاكهة المحلاة ، والعصائر ، ومركزات  
عصير الفاكهة ، والمشروبات الغازية والمنعشة لأن جميعها تحتوي  
على السكر .



### تة وغير المصنعة

والبقوليات (مثل العدس  
ب الكاملة (مثل الذرة غير  
مح والأرز البني أو الدرنات  
و اليام أو القلقاس أو الكسافا)  
ل اللحوم والأسماك والبيض  
ة (4 حصص) ، 2.5 كوب من  
أما من الحبوب ، و160 جرامًا من  
اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين  
في الأسبوع) .  
ت النيئة والفواكه الطازجة ،  
و الدهون أو الملح .  
والفواكه ، فقد يؤدي ذلك إلى  
اكة المعلبة أو المجففة ، اختر  
سكر .



### تناول كميات أقل من الملح والسكريات

« عند الطهي وتحضير الطعام ، قلل من كمية الملح والتوابل الغنية  
بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك)  
« قلل تناول الملح اليومي لأقل من 5 جرامات (حوالي ملعقة واحدة  
صغيرة) ، وتناول الملح المعالج باليود .  
« تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكريات (مثل الوجبات الخفيفة)  
« قلل من مدخول المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات  
الأخرى الغنية بالسكريات (مثل عصائر الفاكهة والعصائر  
المركزة ، والشراب المركز ، والحليب المنكه ، ومشروبات لبن  
الزبادي)  
« اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الأغذية الخفيفة المحلاة مثل  
البسكويت والكعك والشوكولاتة



### تة من الدهون

(مثل الموجودة في الأسماك  
زيتون وقول الصويا والكانولا  
بدلاً من الدهون المشبعة (مثل  
بدة وزيت جوز الهند والقشدة

اجن) والأسماك ، التي تكون  
من اللحوم الحمراء .  
دهون والملح .



[PDF File](#)

# Nutrition advice for adults during #COVID-19

## What you need to know

Proper nutrition is vital. Eat a well-balanced diet every day to get the vitamins, minerals and antioxidants your body needs to be healthier with a stronger immune system and to manage chronic illnesses and infectious diseases.



**Eat fresh and unprocessed food** such as dark green leafy vegetables, orange fruit and vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unrefined maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers or roots such as potatoes). Avoid processed food (e.g. meat, fish, eggs, milk).



**Drink 8–10 cups of water every day.** Water is the best choice, but you can also drink other beverages (e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened, tea and coffee – not sugary). Also eat fruits and vegetables that contain water (e.g. cucumber, tomatoes, spinach, broccoli, Brussels sprouts, oranges, apples, blueberries).



**Eat healthy fats** found in white meat (e.g. poultry), fish, avocado, nuts, olive oil, sunflower and corn oils, rather than fats found in fatty meat, butter, coconut oil, ghee and lard. Avoid fats found in processed food, processed meats, fast food, fried food, frozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads.



**Limit your salt intake.** When cooking and preparing food, limit the amount of salty sodium condiments (e.g. soy sauce, fish sauce). Limit your daily salt intake to less than 5g (approximately 1 teaspoon), and use iodized salt. Avoid snack foods that are high in salt.



**Limit your sugar intake.** Choose fresh fruits instead of sweet snacks (e.g. cookies, chocolate). Limit your intake of soft drinks or sodas, still drinks and other drinks high in sugar (e.g. sweetened fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured yogurt drinks).

[PDF File](#)

# غذائية للبالغين مرض كوفيد-19

تناول غذاء متوازناً كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي تقوي جهازك المناعي، وتحد من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية.

معدة طازجة وغير مُعالَجة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر، والبقوليات (مثل الفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المُعالَجة، أو الدُّخن، أو الشوفان، أو القمح، أو الأرز البني، أو الدرنات أو الجذور مثل البطاطس) والبروتينات (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب).

يتراوح من 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم. إن الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضاً تناول مشروبات أخرى (مثل عصير الليمون في الماء وغير المحلى، والشاي والقهوة - دون إفراط)، وتناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار والطماطم والسبانخ البطيخ والبروكلي والكرنب والبرنقال والتفاح والتوت).

هون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، والصويا، والكاتولا، والذرة وعباد الشمس، بدلاً من الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة، والجبن، والسمن، والشحم. دهون التي توجد في الأغذية المُصنَّعة، واللحوم المُصنَّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والبيتزا المجمدة، والبسكويت، والأطعمة التي تدقن على شرائح الخبز.

تناول الملح. قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك) عند الطهي وتحضير الطعام. واجعلك اليومي من الملح أقل من 5 غرامات (حوالي ملعقة صغيرة واحدة)، وتناول الملح المعالج باليود. وتجنب الأطعمة الخفيفة الغنية بالملح.

تناول السكر. اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت، والكعك، والشوكولاتة). وقلل من تناول المشروبات الصودا، والعصائر والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر (مثل عصائر الفواكه المحلاة، ومركزات عصائر الفاكهة والشربات، والحليب المنكه، الزبادي المحلى).



[PDF File](#)

Sunday 19th of May 2024 04:20:52 PM