ition advice for adults g COVID-19

balanced diet every day to get the ninerals, dietary fibre, protein and your body needs to be healthier with mmune system and to lower your risk nesses and infectious diseases.



ld Health anization

Mediterranean

نصائح غذائية للبالغين أثنا مرض كوفيد-19

تناول غذاءً متوازنًا كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياة والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك لتعزيز صحت جهازك المناعي، وللحدِّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية.





ition advice for adults g COVID-19

Daily, eat:



of fruit rvings)



2.5 cups of vegetables (5 servings)



180 g of grains



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



#COVID19 #CORONAVIRUS

نصائح غذائية للبالغين أثنا مرض كوفيد-19

تناول يوميًا:



كوبين ونصف (2.5) من الخضروات (5 حصص)



كوبين من الفاكهة (4 حصص)



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



180 غم

ition advice for adults g COVID-19

cups of water every day. Water is the best choice.

eat fruits and vegetables that contain water and consume e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened, tea and

nuch caffeine, and sweetened fruit juices, syrups, fruit juices, fizzy and still drinks as they all contain sugar.



#COVID19 #CORONAVIRUS

Mediterranean

نصائح غذائية للبالغين أثن مرض كوفيد-19

اشرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم. فالماء هو الخيار الأفضل. ويمكنك أيضًا تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء والمشروبات عصير الليمون المخفف في الماء وغير المحلَّى والشاي والقهوة. تجنِّب تناول كميات كبيرة جدًا من الكافيين وعصائر الفاكهة المحلاة، وشهومركزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة، لأن جميعها السك.





ition advice for adults g COVID-19

isaturated fats

do, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils)

urated fats

butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and lard)

dustrially produced trans fats

food, fast food, snack food, fried food, frozen pizza, pies, rgarines and spreads)



#COVID19 #CORONAVIRUS

Mediterranean

نصائح غذائية للبالغين أثنا مرض كوفيد-19

تناول مزيدًا من الدهون غير المشبّعة

(الأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، وزيوت الصويا، والكانولا الشمس، والذرة)

قلل من الدهون المشبَّعة

(اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة (الكريمة)، والجبن، وا وشحم الخنزير)

لا تأكل الدهون المتحولة المنتَجة صناعيًا

(الأغذية المصنعَّة، والوجبات السريعة، والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، والأطعمة والبيتـزا المجمـدة، والفطائـر، والكعـك والبسـكويت "كوكيـز"، والسَـمْن الصناعـي ا ومعجونات الأغذية التي تُدهَن على الخبز)







alt intake to less than 5 g (1 teaspoon) per day and use

take of soft drinks or sodas and other drinks that are high in fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured ogurt drinks).



ld Health anization Mediterranean

#COVID19 #CORONAVIRUS

نصائح غذائية للبالغين أثنا مرض كوفيد-19

قلّـل ما تستهلكه من الملـح دون 5 غرامات (ملعقـة صغيرة واحـدة) في اليوم، وا المُعالَج باليود.

قلَّلَ مَا تتناولَه من المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى ال (مَثل عصائر الفاكهة، ومركزات عصائر الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحلم ومشروبات الزبادي "اللبن الرائب").





ition advice for adults g COVID-19

to reduce your rate of contact with other people our chance of being exposed to COVID-19.

stance of at least 1 others is not always rowded spaces like and cafes. With lots of ng and going, you hands are being surfaces are being disinfected regularly



Mediterranean

d Health

#COVID19 #CORONAVIRUS

نصائح غذائية للبالغين أثنا مرض كوفيد-19

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل اختلاطك بالآخرين والحدِّ من احتم للإصابة بمرض كوفيد-19.

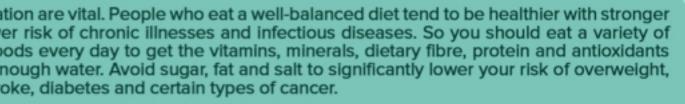


لا يمكن في جميع الأوقات الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الآخرين في الأماكن المكتظة مثل ألمطاعم والمقاهي. ومع تردد الكثير من الناس على هذه الأماكن، لا يمكنك معرفة ما إذا كان الناس يغسلون أيديهم، وهل تُنظّف الأسطح وتُطهّر بانتظام كاف في هذه الأماكن.



on advice for adults

9 outbreak







umes (e.g. lentils, beans), nuts processed maize, millet, oats, rchy tubers or roots such as sava), and foods from animal eggs and milk).

uit (4 servings), 2.5 cups of 180 g of grains, and 160 g of at can be eaten 1–2 times per nes per week).

v vegetables and fresh fruit high in sugar, fat or salt.

bles and fruit as this can lead itamins.

dried vegetables and fruit, added salt or sugar.

, Ç

ounts of

s (e.g. found in fish, avocado, bla, sunflower and corn oils) ts (e.g. found in fatty meat, n, cheese, ghee and lard).

poultry) and fish, which are than red meat.

because they are high in fat

Drink enough water every day



- Water is essential for life. It transports nutrients and compounds in blood, regulates your body temperature, gets rid of waste, and lubricates and cushions joints.
- >> Drink 8-10 cups of water every day.
- Water is the best choice, but you can also consume other drinks, fruits and vegetables that contain water, for example lemon juice (diluted in water and unsweetened), tea and coffee. But be careful not to consume too much caffeine, and avoid sweetened fruit juices, syrups, fruit juice concentrates, fizzy and still drinks as they all contain sugar.

Eat less salt and sugar



- Limit your daily salt intake to less than 5 g (approximately 1 teaspoon), and use iodized salt.
- Avoid foods (e.g. snacks) that are high in salt and sugar.
- Limit your intake of soft drinks or sodas and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured milks and yogurt drinks).
- Choose fresh fruits instead of sweet snacks such as cookies, cakes and chocolate.



PDF File

ائح غذائية للبالغين فيروس كورونا المستجد (كوفي

تعـد التغذيـة السليمة ووفيرة شـرب الميـاه أمريـن حيويـين وهامـين. والذيـن يتناولـون نظامًـا غذائيًـا متوازنًـا يك وأقـوى مناعـة وأقـل تعرضـا لخطـر الإصابـة بالأمـراض المزمنـة والأمـراض المعديـة. لذلـك يجـب أن تتنـاول الطازجة وغيسر المصنعبة كل يسوم للحصول علسي الفيتامينات والمعبادن والأليباف الغذائية والبروتين ومض جسمُك. واشرّب كمية كافية من المياه. وتجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر فرط الوزن وا والسكري وأنواع معينة من السرطان.

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة

₩تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مشل العدس والفاصوليــا) والمكســرات والحبــوب الكاملــة (مثــل اِلّــذرة غيــر المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا أو اليام أو القلقاس أو الكسافا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض

يوميًا، تناول : كوبان من الفاكهة (4 حصص)، 2.5 كوب من الخضروات (5 حصص)، 180 جرامًا من الحبوب، و160 جرامًا من

اللحوم والفاصوليا (يمكن تناول اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين في الأسبوع، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع). الختير للوجيات الخفيفة الخضراوات النيشة والفواكه الطازجة،

★ بدلا من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح. تجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه، فقد يودي ذلك إلى

* فقدان الفيتامينات المهمة عنمد استخدام الخضروات والفواكم المعلبة أو المجففة، اختر الأنواع التي لا تحتوى على ملح أو سكر.

تناول كميات أقل م

اشرب كمية كافية م

🦇 لماء ضروري للحياة. فهـو ينقــ

الدم، وينظم درجة حرارة الجس ويخفف ويسهل حركة المفاصل. اشرب 8 - 10 اكواب من الماء كل يو

الماء هـو الخيـار الأفضـل ، ولكـر والفواكبه والخضبروات الأخبري أ سبيل المشال عصيـر الليمـون (ا

والشباي والقهوة. ولكن كن ح الكافيين ، وتجنب عصائر الفاكهة عصير الفاكهة ، والمشروبات الغاز

- بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وص

- اختر ألفواك الطازجة بـدالاً مــ

Ŷå تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

- ₩ تنــاول الدهــون غيــر المشــبعة (مشـل الموجــودة في الأســماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتبون وفول الصويبا والكانبولا وعباد الشمس وزيوت الـذرة) بـدلا من الدهـون المشبعة (مثـل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت جوز الهند والقشدة والجين والسمن والشحم).
- > اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك ، التي تكون
 - منخفضة الدهون بشكل عام ، بدلاً من اللحوم الحمراء. > تجنب اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح.

على السكر.

 قلل تناول الملح اليومي القل من السخيرة)، وتناول الملح المعالج باليو
تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكرة ﴾ قلــل مــن مدخــول المشــروبات أل الأخرى الغنية بالسكريات (مث المركــزّة، والشــراب المركــز، والح

البسكويت والكعك والشوكولاتة

PDF File

ion advice for adults g #COVID-19

to know

at a well-balanced diet every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, protein dy needs to be healthier with a stronger immune system and to lower your risk of ctious diseases.

sh and unprocessed food such as dark green leafy vegetables, orange/yellow coloured and vegetables, legumes (e.g. lentils, beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers or roots such as potatoes), and proteins eat, fish, eggs, milk).

B–10 cups of water every day. Water is the best choice, but you can also consume other (e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened, tea and coffee – not too much), and its and vegetables that contain water (e.g. cucumber, tomatoes, spinach, mushroom, melon, ili, Brussels sprouts, oranges, apples, blueberries).

althy fats found in white meat (e.g. poultry), fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, wer and corn oils, rather than fats found in fatty meat, butter, coconut oil, cream, cheese, and lard. Avoid fats found in processed food, processed meats, fast food, snack food, fried rozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads.

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

Your sugar intake. Choose fresh fruits instead of sweet snacks (e.g. cookies, cakes, ate). Limit your intake of soft drinks or sodas, still drinks and other drinks that are high ar (e.g. sweetened fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured milks, drinks).

PDF File

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

ما يجب عليك معرفته

إن التغذية السليمة مهمة للغاية . فتناوَل غذاءً متوازناً كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية و يحتاج إليها جسمك لتعزز صحتك ، وتقوي جهازك المناعي ، وتحدّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية .



تناوّل أطعمة طازجة وغير مُعالجَة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكِنة، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتة (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المُعاجَّة، أو الدُّخْن، أو الشوفان، أو القمح، أو النشوية، أو الجذور مثل البطاطس) والبروتينات (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب).



اشرب ما يتراوح من 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم. إن الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضاً تناول مشروبات أخ المخفف في الماء وغير المحلى، والشاي والقهوة – دون إفراط)، وتناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على الماء (مثل الخ والفُطر والبطيخ والبروكلي والكرنب والبرتقال والتفاح والتوت).



تناول الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتوا وزيوت الفرة وعباد الشمس، بدلًا من الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة، والج وتجنب الدهون التي توجد في الأغذية المصنّعة، واللحوم المصنّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المة والفطائر، والبسكويت، والأطعمة التي تُدهن على شرائح الخبز.



قلل من تناول الملح. قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك) عند الطهي وتح استهلاكك اليومي من الملح أقل من 5 غرامات (حوالي ملعقة صغيرة واحدة)، وتناول الملح المعالج باليود. وتجنب الأطعا



قلل من تناول السكر. اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت، والكعك، والشوكولاتة) الغازية أو الصودا، والعصائر والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر (مثل عصائر الفواكه المحلاة، ومركزات عصائر الفاكهة و ومشروب الزيادي المحلى).

PDF File

Friday 16th of May 2025 04:33:45 AM