

nutrition advice for adults during COVID-19



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



World Health
Organization
Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

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



#فيروس_كورونا

منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Nutrition advice for adults during COVID-19



Daily, eat:



4 cups of fruit (2 servings)



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)

World Health Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

تناول يوميًا:



180 غم



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)

منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Hydration advice for adults during COVID-19



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

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

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



World Health
Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

اشرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم. فالماء هو الخيار الأفضل. ويمكنك أيضاً تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء والمشروبات عصير الليمون المخفف في الماء وغير المحلى والشاي والقهوة. تجنّب تناول كميات كبيرة جداً من الكافيين وعصائر الفاكهة المحلاة، وشرب ومركزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة، لأن جميعها السكر.



منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Dietary advice for adults during COVID-19



Unsaturated fats

(e.g. nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and corn oils)

Saturated fats

(e.g. butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and lard)

Industrially produced trans fats

(e.g. margarine, fast food, snack food, fried food, frozen pizza, pies, margarines and spreads)



World Health
Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

تناول مزيدًا من الدهون غير المشبعة

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

قلل من الدهون المشبعة

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

لا تأكل الدهون المتحولة المنتجة صناعيًا

(الأغذية المصنّعة، والوجبات السريعة، والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، والأطعمة والبيتزا المجمدة، والفطائر، والكعك والبسكويت "كوكيز"، والسمن الصناعي ومعجنات الأغذية التي تُدهن على الخبز)



منظمة
الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



[JPG File](#)

Limit advice for adults during COVID-19



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

Limit the intake of soft drinks or sodas and other drinks that are high in sugar (e.g. fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured yogurt drinks).



World Health
Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

قلِّل ما تستهلكه من الملح دون 5 غرامات (ملعقة صغيرة واحدة) في اليوم، و
المعالج باليود.

قلِّل ما تتناوله من المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى
(مثل عصائر الفاكهة، ومركزات عصائر الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب
ومشروبات الزبادي "اللبن الرائب").



[JPG File](#)

Nutrition advice for adults during COVID-19



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

Distance of at least 1
meters from others is not always
possible in crowded spaces like
markets and cafes. With lots of
people coming and going, your
hands are being touched and
surfaces are being touched
and disinfected regularly.



World Health
Organization

Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

[JPG File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل اختلاطك بالآخرين والحد من احتمالية الإصابة بمرض كوفيد-19.



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

[JPG File](#)

Good nutrition advice for adults during COVID-19 outbreak



Good nutrition is vital. People who eat a well-balanced diet tend to be healthier with stronger immune systems and a lower risk of chronic illnesses and infectious diseases. So you should eat a variety of foods every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, protein and antioxidants you need. Drink enough water. Avoid sugar, fat and salt to significantly lower your risk of overweight, obesity, heart disease, stroke, diabetes and certain types of cancer.

Avoid highly processed foods



Examples of highly processed foods include refined grains (e.g. white rice, white bread), processed meats (e.g. hot dogs, salami, ham, sausage, deli meats), processed cheese, processed vegetables (e.g. frozen french fries, frozen pizza), processed fruits (e.g. fruit syrups, fruit-flavored yogurts), and processed oils (e.g. margarine, vegetable oil). Avoid foods high in added sugar, fat, and salt.

Examples of healthy choices include whole grains (e.g. whole wheat bread, brown rice, quinoa), fruits and vegetables (e.g. apples, oranges, leafy greens, berries), lean proteins (e.g. chicken, fish, tofu), and healthy fats (e.g. avocados, nuts, seeds).

Examples of foods to avoid include sugary drinks (e.g. sodas, fruit-flavored drinks), fast food, processed meats, and highly processed snacks (e.g. chips, cookies, candy).

Examples of foods to limit include refined grains, processed meats, processed cheese, processed vegetables, processed fruits, and processed oils.

Examples of foods to avoid include sugary drinks, fast food, processed meats, and highly processed snacks.

Limit intake of fats and oils



Examples of healthy fats include monounsaturated and polyunsaturated fats (e.g. found in fish, avocado, olive oil, sunflower and corn oils) and saturated fats (e.g. found in fatty meat, cheese, ghee and lard).

Examples of foods to limit include red meat, poultry and fish, which are high in saturated fat.

Examples of foods to avoid include highly processed foods because they are high in fat.

Examples of healthy choices include low-fat or reduced-fat versions of dairy products.

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



When cooking and preparing food, limit the amount of salt and high-sodium condiments (e.g. soy sauce and fish sauce).

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.

Avoid eating out



[PDF File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

تعد التغذية السليمة ووفرة شرب المياه أمرين حيويين وهامين. والذين يتناولون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكافئون أقوى مناعة وأقل تعرضًا لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. لذلك يجب أن تتناول الطازجة وغير المصنعة كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضاد أكسدة جسمك. واشرب كمية كافية من المياه. وتجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر فرط الوزن والسكري وأنواع معينة من السرطان.

اشرب كمية كافية من المياه

« لماء ضروري للحياة. فهو ينقل الدم، وينظم درجة حرارة الجسم ويخفف ويسهل حركة المفاصل. اشرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم. الماء هو الخيار الأفضل، ولكن الفواكه والخضروات الأخرى مثل سبيل المثال عصير الليمون (البرتقال) والشاي والقهوة. ولكن كن حذرًا الكافيين، وتجنب عصائر الفاكهة وعصير الفاكهة، والمشروبات الغازية على السكر.

تناول كميات أقل من

« عند الطهي وتحضير الطعام، قلل بالصلصة الصويا (مثل صلصة الصويا) قلل تناول الملح اليومي لأقل من 5 غرامات (صغيرة)، وتناول الملح المعالج باليود. تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكر. قلل من مدخول المشروبات السكرية الأخرى الغنية بالسكر (مثل المشروبات الغازية، والشراب المركز، والحلويات الزائدة) اختر الفواكه الطازجة بدلاً من البسكويت والكعك والشوكولاتة



تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم

« تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا أو الياقوت أو الفلقاس أو الكسافا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).
« 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).
« اختر للوجبات الخفيفة الخضروات النيئة والفواكه الطازجة، بدلاً من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح.
« تجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.



تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

« تناول الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا وعباد الشمس وزيتون الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت جوز الهند والقشدة والجبن 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.

[PDF File](#)

Key nutrition advice for adults during #COVID-19

What you need to know

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

Consume more fibre and unprocessed food such as dark green leafy vegetables, orange/yellow coloured 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 (e.g. meat, fish, eggs, milk).

Drink 8–10 cups of water every day. Water is the best choice, but you can also consume other beverages (e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened, tea and coffee – not too much), and fruits and vegetables that contain water (e.g. cucumber, tomatoes, spinach, mushroom, melon, kiwi, Brussels sprouts, oranges, apples, blueberries).

Consume healthy fats found in white meat (e.g. poultry), fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower 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 frozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads.

Limit your salt intake. When cooking and preparing food, limit the amount of salt and high-sodium condiments (e.g. soy sauce, fish sauce). Limit your daily salt intake to less than 5 g (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, cakes, pastries, ice cream). Limit your intake of soft drinks or sodas, still drinks and other drinks that are high in sugar (e.g. sweetened fruit juices, fruit juice concentrates and syrups, flavoured milks, sports drinks).

[PDF File](#)

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

ما يجب عليك معرفته

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

تناول أطعمة طازجة وغير مُعالجة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المُعالجة، أو الدُّخن، أو الشوفان، أو القمح، أو الشوية، 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 أخرى المخفف في الماء وغير المحلى، والشاي والقهوة - دون إفراط، وتناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخبز والفطر والبطيخ والبروكلي والكرنب والبرتقال والتوت).



تناول الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون وزيت النرة وعباد الشمس، بدلاً من الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة، والجبنة، وتجنب الدهون التي توجد في الأغذية المُصنَّعة، واللحوم المُصنَّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلدة والفتائر، والبسكويت، والأطعمة التي تدفّن على شرائح الخبز.



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



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 ومشروبات الزبادي المحلى).



[PDF File](#)

Monday 6th of May 2024 07:01:09 PM