Nutrition advice for ad 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.

World Health Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS

JPG File

غذائية للبالغين أثناء
كوفيد-19
ازنًا كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية
ادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك لتعزيز صحتك وتقوية
وللحدِّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية .
#فيروس_كورونا
عالمية
متوسط

JPG File

Nutrition advice for ad during COVID-19

Daily, eat:

2 cups of fruit
(4 servings)

2.5 cups of
vegetables
(5 servings)

180 g c

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

JPG File

Nutrition advice for ad during COVID-19

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

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

Avoid too much caffeine, and sweetened fruit juices, syru 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 المحلَّى والشاي والقهوة.

ات كبيرة جدًا من الكافيين وعصائر الفاكهة المحلاة، وشراب الفاكهة،

ر الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة، لأن جميعها تحتوي على

عالمية

متوسط

#فيروس_كورونا

JPG File

Nutrition advice for ad during COVID-19

Eat more unsaturated fats
(fish, avocado, nuts, olive oil, soy, canola, sunflower and co

Eat less saturated fats
(fatty meat, butter, coconut oil, cream, cheese, ghee and la

Don't eat industrially produced trans fats
(processed food, fast food, snack food, fried food, frozen p
cookies, margarines and spreads)

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

JPG File

غذائية للبالغين أثناء
كوفيد-19
دهون غير المشبَّعة
كادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، وزيوت الصويا، والكانولا، ودوار
شبَّعة
والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة (الكريمة)، والجبن، والسَمْن،
تحولة المنتَجة صناعيًا
والوجبات السريعة، والأطعمة الخفيفة بين الوجبات، والأطعمة المقلية،
والفطائر، والكعك والبسكويت "كوكيز"، والسَمْن الصناعي النباتي،
التي تُدهَن على الخبز)
عالمية
متوسط
#فيروس_كورونا

JPG File

Nutrition advice for ad during COVID-19

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

Limit your intake of soft drinks or sodas and other drinks tha sugar (e.g. fruit juices, fruit juice concentrates and syrup 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، واستخدم الملح
من المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر
اكهة، ومركزات عصائر الفاكهة، وشراب الفاكهة، والحليب المُنكّه،
ي "اللبن الرائب").
#فيروس_كورونا
عالمية
متوسط

JPG File

Nutrition advice for ad during COVID-19

Eat at home to reduce your rate of contact with other peopl 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 والحدِّ من احتمال تعرُّضك
وفيد-19 .
الأوقات الحفاظ على مسافة
واحد بينك وبين الآخرين في
مثل المطاعم والمقاهي. ومع
الناس على هذه الأماكن، لا
ما إذا كان الناس يغسلون
نظَّف الأسطح وتُطهَّر بانتظام
اكن .
عالمية
لمتوسط
#فيروس_كورونا

JPG File

Nutrition advice for adul during the COVID-19 outbreak

Proper nutrition and hydration are vital. People who eat a well-balanced diet tend to b immune systems and lower risk of chronic illnesses and infectious diseases. So you fresh and unprocessed foods every day to get the vitamins, minerals, dietary fibre, your body needs. Drink enough water. Avoid sugar, fat and salt to significantly lower 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. compounds in blood, regulat gets rid of waste, and lubricat
- Drink 8–10 cups of water eve
- Water is the best choice, but drinks, fruits and vegetable example lemon juice (diluted tea and coffee. But be carefu caffeine, and avoid sweeten juice concentrates, fizzy and sugar.

Eat less **salt** and **sug**

- When cooking and preparin of salt and high-sodium co and fish sauce).
- Limit your daily salt inta (approximately 1 teaspoon),
- Avoid foods (e.g. snacks) t sugar.
- Limit your intake of soft dr drinks that are high in sug juice concentrates and syr yogurt drinks).
- Choose fresh fruits instead cookies, cakes and chocola

Avoid eating out

PDF File

ذائية للبالغين
ية
ورونا 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

- لماء 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.

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 المُحلاة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة

ة 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
امًا من الحبوب، و160 جرامًا من
اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين
في الأسبوع).
أت النيئة والفواكه الطازجة،
أو الدهون أو الملح.
والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى

اكه المعلبة أو المجففة، اختر
سكر.

ة من الدهون

(مثل الموجودة في الأسماك
زيتون وفول الصويا والكانولا
بدلا من الدهون المشبعة (مثل
دة وزيت جوز الهند والقشدة

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

PDF File

Nutrition advice for a during #COVID-19

What you need to know

Proper nutrition is vital. Eat a well-balanced diet every day to get the vitamins, miner and antioxidants your body needs to be healthier with a stronger immune system an 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. u maize, millet, oats, wheat, brown rice or starchy tubers or roots such as potatoe (e.g. meat, fish, eggs, milk).

Drink 8–10 cups of water every day. Water is the best choice, but you can als drinks (e.g. lemon juice diluted in water and unsweetened, tea and coffee – no 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, food, frozen pizza, pies, cookies, margarines and spreads.

Limit your salt intake. When cooking and preparing food, limit the amount of s sodium condiments (e.g. soy sauce, fish sauce). Limit your daily salt intake to le (approximately 1 teaspoon), and use iodized salt. Avoid snack foods that are hig

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

PDF File

غذائية للبالغين
رض كوفيد-19

تناوَل غذاءً متوازناً كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي
، وتقوي جهازك المناعي، وتحدّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية.

مة طازجة وغير مُعالَجة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/ الأصفر، والبقوليات
س والفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المُعالَجة، أو الدُخن، 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
ل الماء وغير المحلى، والشاي والقهوة – دون إفراط)، وتناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار والطماطم والسبانخ
البطيخ والبروكلي والكرنب والبرتقال والتفاح والتوت).

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

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

ناول 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

Wednesday 15th of May 2024 07:31:27 PM