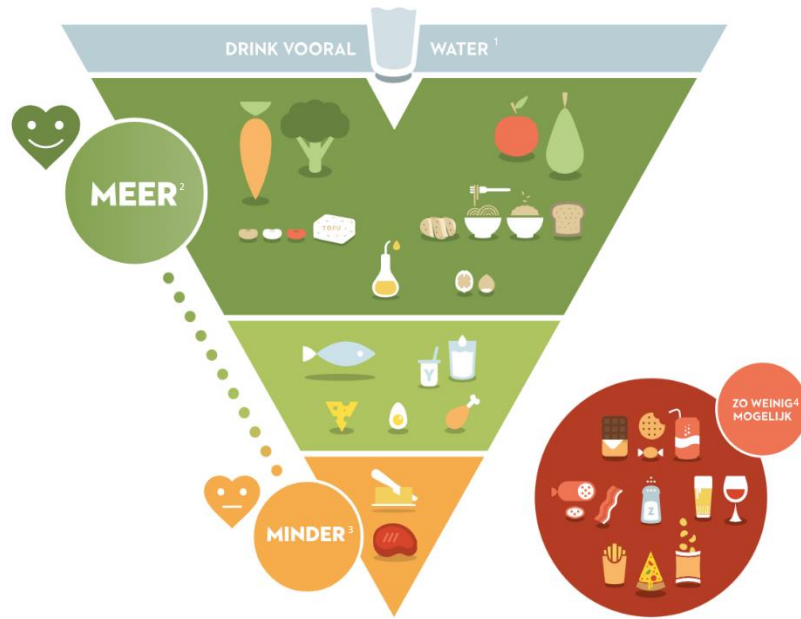


# الهرم الغذائي

يوفر الهرم الغذائي من المعهد الفلمنكي للحياة الصحية "Flemish Institute for Healthy Living" معلومات متعلقة بالتغذية الصحية والمسؤولية البيئية. بهذه الطريقة، ستعتني بنفسك ويكوب الأرض على حد سواء!

يتعلق دور الطعام في الهرم الغذائي بتأثيره على الصحة، الأطعمة في الفئة باللون الأخضر أطعمة صحية وصديقة للبيئة. بينما تحتوي الفئة باللون البرتقالي على أطعمة أقل صحية، وتحتوي الفئة باللون الأحمر على مكونات غير صحية وأقل حفاظاً على البيئة. من الأفضل تناول هذه المنتجات بأقل قدر ممكن.



الشكل: الهرم الغذائي (المعهد الفلمنكي للحياة الصحية "Flemish Institute for Healthy Living NPO"، عام 2017)

1	DRINK VOORAL WATER	تناول الكثير من الماء
2	MEER	أكثر
3	MINDER	أقل
4	ZO WEINIG MOGELIJK	بأقل قدر ممكن

يمكنك العثور على شرح للفئات المختلفة في الهرم الغذائي أدناه:



في قمة الهرم، تظهر الفئة باللون الأزرق مصحوبةً بمعلومات متعلقة بالمشروبات. في هذا السياق، ستحصل على النصيحة التالي ذكرها: "تناول الكثير من الماء، بحد أدنى 1.5 لتر في اليوم."

تحذير:

- توجد مشروبات الحليب وبدائلها في الفئة باللون الأخضر الفاتح (انظر أدناه)؛
- بينما تُصنف جميع المشروبات التي تحتوي على سكر عالٍ (مثل المشروبات الغازية) وتلك التي تحتوي على الكحول في الفئة باللون الأحمر (انظر أدناه).



تحتوي الفئة باللون الأخضر الداكن على الأطعمة النباتية مثل الخضروات، والفواكه، والبطاطس، ومنتجات الخبز والحبوب (يُفضل استخدام الحبوب الكاملة)، والبقوليات وبدائل اللحوم، والمكسرات والبذور والحبوب، والزيت النباتية والدهون الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة.

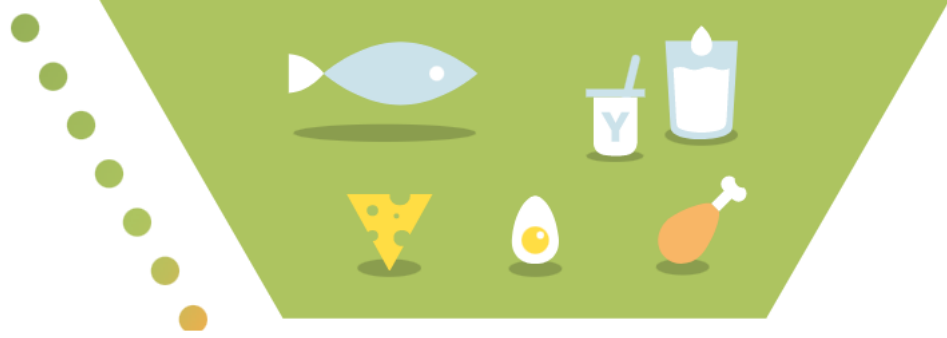
إليك بعض الأمثلة. المنتجات غير المحبذ تناولها ضمن هذه الفئة مكتوبةً بحروف مائلة.

المأكولات الهندية	المأكولات التركية	المأكولات المغربية	المأكولات الغربية	الفواكه
بذور الرمان جوز الهند (مطحون)	عصير الليمون	الليمون عصير الليمون	تفاح كمثرى	
عصير الليمون عصير الليمون الحامض عصير توتي فروتي		توت مجفف مجمد	فواكه طازجة فواكه مجمدة بدون إضافات فواكه معلبة في عصيرها	

			فواكه جافة عصير الفواكه وعصائر السموزي المجمدة	
ثوم فلفل أخضر حار أوراق البان (أوراق التنبول الهندية) فلفل أحمر بصل أحمر طماطم بصل	بادنجان بصل أخضر فلفل أخضر حار فلفل حلو ذو رأس مدبب فلفل حلو (صغير) جرجير سلطة طماطم بصل جزر معجون طماطم	بادنجان كرفس ثوم هالابينو كرات أندلسي سلق طماطم بصل طماطم مقشرة ومعلبة معجون طماطم (مركز) بصل مخلل بدرجة بسيطة ز علوك	قرنبيط بروكلي جزر خضروات طازجة خضروات مجمدة بدون إضافات خضروات مخللة زيتون عصير الخضروات	الخضروات
moong dal dhuli (عدس أصفر صغير مقسم) دقيق الحمص (بيسن) (مكرونة من الحمص)	عدس (أحمر)	حمص كبشي عدس (أخضر)	توفو تمبيه جلوتين القمح بروتين فطري (مثل المنتجات من Quorn) فول أبيض/ بني/ أسود فول الصويا فول ادامامي بازلاء مقسومة فول برجر نباتي (فيجي) برجر) مغطاة بطبقة خارجية	بدائل البقوليات واللحوم

<p>بطاطس دقيق كامل الحبوب بطاطا حلوة</p> <p>نشأ الذرة خبز النان خبز الباف دقيق القمح</p> <p>عجينة الجوجيا الهندية</p>	<p>بطاطس برغل</p> <p>سميد (إرمك) نشأ الذرة دقيق القمح أرز أبيض فطيرة اللحم</p>	<p>نشأ دقيق الذرة دقيق القمح</p> <p>قراشل خبز فوكاتشيا</p>	<p>بطاطس</p> <p>حبوب الإفطار الكاملة شوفان حبوب بيضاء</p>	<p>الخبز وحبوب الإفطار الكاملة والبطاطس</p>
<p>زيت زيتون دهون الطهي السائلة زيت دوار الشمس</p>	<p>زيت الزيتون - زيت دوار الشمس</p>	<p>زيت القلي</p>	<p>زيت الفول السوداني زيت بذور اللفت زيت الجوز</p> <p>دهون الطهي اللينة طعام minarine</p> <p>مايونيز (خفيف) صلصة/ صلصة الخل</p>	<p>الزيوت والدهون</p>
<p>الكاجو والفول السوداني فستق لب قرع</p>	<p>جوز</p>	<p>لوز دقيق اللوز صنوبر بذور السمسم</p>	<p>المكسرات والبذور وحببات الذرة غير المملحة معجون المكسرات والبذور بدون إضافات (مثل الطحينة)</p> <p>المكسرات المملحة</p>	<p>المكسرات والبذور</p>
<p>توابل شات ماسالا مسحوق الفلفل الحار أوراق الحلبة ( kasuri methi) الزنجبيل (طازج) الحلتيت</p>	<p>الفلفل الحار الشبث (طازج) النعناع (طازج/ مجفف) البابريكا الفلفل</p>	<p>بذور الينسون فليفلة حريفة الزنجبيل (طازج) القرفة الثوم (مجفف) الكمون (مطحون)</p>	<p>الريحان جوزة الطيب الفلفل الروزماري الزعرتر المريمية</p>	<p>أعشاب وتوابل</p>

<p>مسحوق الهيل أوراق الكاري مسحوق الكمون بذور الكمون مسحوق الكزبرة الكزبرة (طازجة) الكرم بذور الحبة السوداء (الكمون الأسود) بان ماسالا باف باجي ماسالا فلفل أحمر (مجفف) الزعفران بذور الشمر</p>	<p>البقدونس (طازج/ مسطح) فلفل حليبي (قطع فلفل حار مجفف) السماق</p>	<p>الكزبرة (طازجة) الكرم النعناع (طازج) البابريكا البقدونس (طازج) الزعفران الفلفل الأسود</p>		
<p>مستخلص ماء النعناع كيورا مستخلص النعناع</p>		<p>مستخلص اللوز ماء زهر البرتقال مستخلص الفانيليا خل النبيذ</p>		<p><b>النكهات</b></p>



تحتوي الفئة باللون الأخضر الفاتح على الأطعمة الحيوانية. في هذا السياق، يفضل اختيار الأصناف المعالجة بشكل أقل تركيزًا أو غير المعالجة، مثل الأسماك، ومنتجات الحليب وبدائلها، والجبن، والدواجن، والبيض.

المأكولات الهندية	المأكولات التركية	المأكولات المغربية	المأكولات الغربية	
			أسماك طازجة أسماك في الماء الخاص بها  أسماك مدخنة أسماك مغطاة بطبقة خارجية سمك مع إضافة ملح أو زيت أو مايونيز	الأسماك
حليب قليل الدسم جبنة ماوا/ خويا (جوامد الحليب المجفف) الزبادي، الكامل، الطبيعي، غير المحلى  مسحوق الحليب كامل الدسم	زبادي تركي	حليب قليل الدسم	كفير عيران  زبادي بالسكر/ محلى كريمة بدائل نباتية للكريمة	الحليب وبدائله
جبنة بانبير (جبنة قريش هندي)		جبنة فيتا	كوارك ريكوتا جبنة قريش جبنة خفيفة الملح موتزاريلا  جبنة بروكسل	الجبن

			جبن طري من حليب الماعز بارميزان جبن بالأعشاب جبن الماسكربوني	
	بيض	بيض صفار بيض		بيض
			دجاج (صدر، ساق) ديك رومي (صدر) طائر التدرج البط  دواجن مغطاة بطبقة خارجية تحضيرات لحم الدواجن المفروم	الدواجن (لحم أبيض)



يوجد أسفل الهرم الغذائي الفئة باللون البرتقالي يتضمن ذلك القسم تلك الأطعمة النباتية والحيوانية مثل اللحوم الحمراء (على سبيل المثال، لحم الضأن)، والزبدة، وزيت جوز الهند وزيت النخيل، والدهون الغنية بالدهون المشبعة.

الماكولات الهندية	الماكولات التركية	الماكولات المغربية	الماكولات الغربية	
السمن (زبدة مكررة)	زبدة (مملحة) زبدة من الألبان	زبدة غير مملحة	زبدة قليلة الدسم سمن نباتي صلب	الزيوت والدهون
	لحم بقري مفروم	لحم الضأن (شرائح، فيليه، قطعة ضلعة) لحم بقري مفروم كرات كفتة من اللحم	لحم بقري (شرائح، لحم بقري مشوي، مشوي) لحم العجل (مجنونيت، قطعة ضلعة، فخذ) تحضيرات لحم مفروم لحم مغلف بطبقة خارجية	اللحوم



الفئة الحمراء إلى جانب الهرم الغذائي تحتوي الأطعمة في هذه الفئة على العديد من السعرات الحرارية، ولكن بنسبة قليلة، أو لا تحتوي على مواد غذائية مفيدة مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن. نطلق على هذه الفئة اسم "السعرات الحرارية الفارغة" غالبًا ما تكون هذه الأطعمة معالجة بتركيز عالٍ، كما تحتوي على الكثير من السكر و/أو الدهون و/أو الملح. بعض الأمثلة:

- المشروبات الغازية/ مشروبات الطاقة؛
- المشروبات الكحولية؛
- اللحوم المجهزة
- الملح، المرقة، مزيج الأعشاب/ التوابل؛



- الوجبات الجاهزة للأكل؛
- الحلوى؛
- الرقائق؛
- البسكويت؛
- المعجنات/ الفطائر/ وجبات خفيفة حلوة أخرى (مثل الشبكية، والفواكه التركية، والبقلاوة ...).

المأكولات الهندية	المأكولات التركية	المأكولات المغربية	المأكولات الغربية	العناصر الغذائية خارج حدود الهرم الغذائي
سكر بورا (bura/boora) جولكاند فاكهة محلاة وجبة بانني بوري/ جول جابا صلصة الكزبرة الخضراء سكر محبب بابدي مدقوق السكر صلصة التمر الهندي صلصة التمر الهندي الخلو	مسحوق الخبز (بيكنج باوذر) مدقوق السكر مكعبات المرققة سكر محبب سكر الفانيليا غريبة القمح الهريسة بقلاوة بيت بالجوز	مسحوق الخبز (بيكنج باوذر) مسحوق الصودا (بيكنج صودا) سكر القصب الأبيض عجينة الباف باستري (K&K) السكر البني شوكولاتة (70% كاكاو) عجينة فيلو خميرة (جافة) عسل سكر محبب مدقوق السكر عرق خل النبيذ رقائق الشوكولاتة البيضاء محنشة باللوز غريبة اللوز والشوكولاتة الشبكية برفائق الشوكولاتة البيضاء	الكحوليات المشروبات الغازية الشوكولاتة الحلوى البسكويت الفطائر والمعجنات (مثل الكعك وموس الشوكولاتة) المتلجات معجنات فينوزاري شوكولاتة بالبندق قابلة للدهن بسكوت سبيكولوس قابل للدهن مربي الوجبات السريعة (مثل رقائق البطاطس والكباب والبيتزا) رقائق البطاطس الأطعمة المقلية الصلصات اللحوم المصنعة (تشاركوتيري)	
كالا ناما (ملح أسود)	شراب الرمان	هريسة		منكهات

ملح	معجون الفلفل معجون الفلفل الأحمر (أجي بيبر سالتشاسي) ملح	ملح		
-----	---	-----	--	--

هل ترغب في الاطلاع على مزيد من المعلومات؟ إذن بادر بزيارة: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)