



من خلال الاتصال بطبيب العائلة،
يمكنكم معرفة ما إذا كنتم نحيفاً
أوطبيعياً (صحيحاً) أو تعانون من
زيادة الوزن أو البدانة.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي.
وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه
وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

أنا أعيش بنشاط،
اتغذى بشكل صحيح،
أحمي صحتي



sihat



التغذية الكافية والمتوازنة هي أساس الصحة.

التغذية: هي سلوك يجب القيام به بوعي من أجل الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات كافية وفي الوقت المناسب من أجل حماية وتحسين الصحة وتحسين نوعية الحياة.

ما هو النظام الغذائي الكافي والمتوازن؟

التغذية ليست قمع الشعور بالجوع إشباه البطن. عندما لا تؤخذ العناصر الغذائية بالمستوى المطلوب من قبل الجسم، يحدث سوء التغذية للإنسان؛ تم تحديد مقدار ما يجب أن يتناوله يوميًا من كل عنصر من هذه العناصر من أجل النمو والتطور الصحي والعيش لفترة طويلة بصحة جيدة و بشكل منتج. عندما لا يتم أخذ احد من هذه العناصر، أو عندما يتم تناولها أكثر وأقل من اللازم، يمنع ذلك النمو والتطور وتتدهور الصحة.

من اجل تناول التغذية الكافية والمتوازنة؛

شرب 8-10 أكواب من الماء يوميًا،

تناول الخضروات والفواكه خلال اليوم،

يجب تناول الوجبات ببطء ومضغها جيدًا،

يجب عدم استهلاك الأطعمة التي تباع بشكل مكشوف،

يجب تجنب المشروبات التي تحتوي على سكر مضاف،

يجب تفضيل استهلاك الفواكه بدلا من عصير الفاكهة.



النشاط البدني له أهمية كبيرة من حيث حماية وتحسين الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية. قضاء حياة يومية نشطة قدر الإمكان هو الخطوة الأولى لحياة صحية.

من أجل الحصول على المزيد من الفوائد وحماية الصحة وتحسينها، يجب القيام بالنشاط البدني بانتظام وجعله جزءا من الحياة.

ان 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة في الأسبوع (30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع) كافية لحماية وتعزيز الصحة لدي البالغين.

