



الهرم الغذائي السويسري

السكريات والمالح والكحوليات

بكميات صغيرة.

الزيوت والدهون والمكسرات

الزيوت والمكسرات بكميات قليلة. الزبدة/الزبد/الزبد/الزبد بشكل مقتصد.

منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض وفول الصويا

٣ حصص يومياً من منتجات الألبان وحصّة واحدة من اللحوم/الأسماك/البيض/فول الصويا...

الحبوب والبطاطس والبقوليات

٣ حصص يومياً. يُفضّل استخدام الحبوب الكاملة فيما يتعلق بالحبوب.

الخضار والفاكهة

٥ حصص يومياً من ألوان مختلفة.

المشروبات

من ٢-١ لتر يومياً من المشروبات غير المحلاة. ويفضّل شرب المياه.



ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً من التمارين الرياضية والاسترخاء بما فيه الكفاية.



الهرم الغذائي السويسري توصيات للحصول على تغذية ومشروبات متوازنة وممتعة للبالغين.

منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض وفول الصويا

من ٣ حصص يومياً من الحليب أو منتجات الألبان. الحصص الواحدة تعادل: ٢ دسيليتر (عُشر اللتر) حليب أو ١٥٠-٢٠٠ غرام زبادي/لبن رايب/جبن قريش / منتجات ألبان أخرى أو ٣٠ غرام جبن نصف متماسك/جبن متماسك أو ٦٠ غرام جبن طري.

بالإضافة إلى ذلك حصص كل يوم من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو البيض أو فول الصويا أو كورن أو زيتان أو الجبن أو اللبن الرايب. ويكون الأمر بالتناوب بين هذه الأصناف الغنية بالبروتين. الحصص الواحدة تعادل: ١٠٠-١٢٠ غرام من اللحوم/الدواجن/الأسماك/فول الصويا/كورن/زيتان (وزن طازج) أو ٢-٣ بيضات أو ٣٠ غرام جبن نصف متماسك / جبن متماسك أو ٦٠ غرام جبن طري أو ١٥٠-٢٠٠ غرام لبن رايب / جبن قريش.

المشروبات

من ١-٢ لتر يومياً، ويفضّل أن تكون في شكل مشروبات غير محلاة، مثل مياه الشرب/المياه المعدنية أو شاي أعشاب/شاي ثمار. ويمكن أن تساهم المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة والشاي الأسود والأخضر في إمداد الجسم بالسوائل.

الخضار والفاكهة

٥ حصص يومياً من ألوان مختلفة، منها ٣ حصص خضار وحصتين فاكهة. الحصص الواحدة تعادل ١٢٠ غرام. يمكن استبدال الجرعة اليومية بعدد ٢ دسيليتر (عُشر اللتر) من عصير الفاكهة أو الخضار غير المحلى.

الزيوت والدهون والمكسرات

من ٢-٣ ملاعق طعام كبيرة (٢٠-٣٠ غرام) زيت نباتي، نصفها على الأقل على شكل زيت معصور.

حصص واحدة يومياً (٢٠-٣٠ غرام) من المكسرات أو البذور أو الحبوب غير المملحة. بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام قليل من الزبدة أو السمن أو القشدة... الخ (حوالي ١ ملعقة طعام = ١٠ غرام يومياً).

الحبوب والبطاطس والبقوليات

٣ حصص يومياً. يفضّل استخدام الحبوب الكاملة فيما يتعلق بالحبوب. الحصص الواحدة تعادل: ٧٥-١٢٥ غرام خبز / معجنات أو ٦٠-١٠٠ غرام بقوليات (وزن جاف) مثل الحمص / العدس أو ١٨٠-٣٠٠ غرام بطاطس أو ٤٥-٧٥ غرام من الخبز الهش المقرمشات من الحبوب الكاملة/الرقائق/الدقيق/البرغل/المعجنات/الأرز/الذرة/حبوب أخرى (وزن جاف).

السكريات والموالح والكحوليات

استمتع بتناول الحلويات والمشروبات المحلاة والوجبات الخفيفة المملحة والمشروبات التي تحتوي على الكحول ولكن باعتدال.



الهرم الغذائي السويسري مزيد من المعلومات حول التوصيات

لا يعتبر الهرم الغذائي خطة تغذية صارمة ولكنه يسمح للفرد بتجميع المواد الغذائية والمشروبات والأطعمة وفقاً لميوله وعاداته الشخصية. تُستخدم كميات المواد الغذائية الواردة كدليل (انظر الصفحات التالية). يتم تحديد الحصص الأصغر أو الأكبر تبعاً للطاقة اللازمة (بحسب العمر والجنس والحجم والنشاط البدني وغيرها). لا يجب الالتزام بتلك التوصيات كل يوم ولكن ينبغي الالتزام بها على المدى البعيد، على سبيل المثال على مدار الأسبوع. ولكن المشروبات هي الاستثناء الوحيد من تلك التوصيات حيث يجب الالتزام بها يومياً.

يفضّل عند اختيار المواد الغذائية أن تكون من منتجات موسمية ومحلية. ويساهم التحضير الهاديء في الحفاظ على قيمة المواد الغذائية. وبالنسبة للملح يوصى باستخدام حذر لملح طعام مزود باليود والفلورايد، وكذلك التوابل المالحة (مثل صوص التوابل وصوص الصويا والمرق).

وجبات الطعام ليست فقط مصدر للطاقة والمواد المغذية، ولكنها أيضاً أوقات للمتعة والراحة والتواصل المتبادل مع الآخرين. أخذ بعض الوقت لنفسك وتعديل الاهتمامات الجانبية والأكل والشرب في هدوء يعزز الاستمتاع والسعادة على الأكل.

وبالإضافة إلى اتباع نظام غذائي متوازن فهناك أيضاً المزيد من أجل نمط حياة صحي: ◀ الحركة يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل ◀ قضاء بعض الوقت يومياً في الهواء الطلق ◀ الحصول على فترات من الراحة بانتظام والبحث جدياً عن الاسترخاء ◀ الامتناع عن التدخين والإفراط في شرب الكحوليات

◀ لا يمكن تغيير العادات بين ليلة وضحاها. وضع أهداف صغيرة وواقعية وتنفيذها خطوة خطوة يساعد في الوصول إلى نمط حياة صحي. حتى التغييرات الصغيرة يمكن أن تساهم في تحسين الصحة بشكل أفضل.

◀ تناول طعام ومشروبات صحية هو جزء من نمط حياة يساهم في النهوض بالصحة. فهو يؤثر على الصحة العقلية والجسدية ويساعد كذلك على الوقاية من الأمراض.

تستهدف التوصيات التالية فئة البالغين. أما بالنسبة لفئات عمرية وسكانية محددة (مثل الأطفال والحوامل والرياضيين) وكذلك في الحالات المرضية أو في حالات الرغبة في فقدان الوزن هناك توصيات أخرى خاصة بكل حالة. يعرض الهرم الغذائي نظام تغذية متوازن، يضمن توفير كميات كافية من الطاقة والمواد الغذائية والمناعية ويستند إلى المبادئ الأساسية التالية:

مجموعات الغذاء

يتم تصنيف المواد الغذائية وفقاً لتكوينها في مجموعات. ويتم عرض ممثلين نموذجيين من كل مجموعة في الهرم الغذائي.

النسبة

هناك احتياج لكميات أكبر بالنسبة للمواد الغذائية المعروضة في المستويات السفلى من الهرم، وفي المقابل فإن الاحتياج للمواد الغذائية في المستويات العليا يكون بكميات أقل. ولا يوجد أي أطعمة محرمة. ويساهم التوفيق بين المواد الغذائية بالنسب الصحيحة في الحصول على تغذية سليمة.

التنوع

التغذية المتوازنة عبارة عن تركيبة متنوعة بشكل كبير تضم المجموعات الغذائية المختلفة وكذلك أطعمة مختلفة داخل المجموعات الغذائية.