

MAKE
HEALTHY 
NORMAL

**كيف تجعل الأسلوب
الصحي أمرًا طبيعيًا**

**اختر الطازج
بدلاً من المقلبي**

خطوات صغيرة قد تحدث فرقاً كبيراً

WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU



هل تعلم أن إجراء تغييرات صغيرة في أسلوب حياتك يمكن أن يحسّن صحتك وصحة عائلتك معاً؟

يقترح جعل الأسلوب الصحي أمراً طبيعياً هذه النصائح العملية لكي تتمتع بمزيد من الصحة

- اختر الماء كشراب. إذ لا يوجد سكر في الماء، وهو مأمون للشرب مباشرة من الحنفية في أستراليا.
- فكّر بطبخ الطعام في الفرن بدلاً من قليه وحاول إضافة المزيد من الخضراوات إلى وجباتك الرئيسية.
- المأكولات الخفيفة كحبة فاكهة مثلاً أو بعض المكسّرات غير المملّحة أو الحليب الطبيعي أو اللبن الزبادي أو خبز الحبوب الكاملة هي خيارات صحية جيدة.
- عندما تحضر مناسبات اجتماعية، خطّط مسبقاً وتناول وجبات صغيرة خلال النهار ثم اختر الخيارات الصحية مثل السلطات واللحم الطازج وقلّل من أكل الخبز والمغمّسات.
- عندما تكون مضيفاً في المناسبات الاجتماعية فكّر بأنواع الطعام والشراب التي ستقدّمها للمدعوين. حاول إعداد مزيد من السلطات والمغمّسات التي تكون الخضراوات مكوناتها الرئيسية، واستعمل الزيت النباتي بدلاً من السمن، وقدم الفواكه بالإضافة إلى الحلويات. ساعدوا بعضكم البعض على انتقاء الخيارات الصحية بتجنّب ممارسة ضغط على الضيوف ليأكلوا أكثر.

للمزيد من النصائح العملية الصحية والمعلومات باللغة العربية توجّه إلى الموقع MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU وتفحص صفحة البرامج الصحية واعثر على برنامج مجاني لك ولعائلتك.