

من خلال تناول الغذاء الصحي  
والتحرك بصفة دورية  
يُمكنك التأثير على صحتك إيجابياً

# الطعام الجيد والحركة

[www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa](http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa)

[www.FaRledare.se](http://www.FaRledare.se)

[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

يمكن طلب الحصول على النسخة المطبوعة من هذه النشرة،  
كما يُمكن تحميلها بعدة لغات من

[www.vardgivarguiden.se/matvanor](http://www.vardgivarguiden.se/matvanor)

## فالنشاط البدني يعزز الصحة ويقي من الأمراض ويحسن نوعية الحياة

توصيات لك باعتبارك بالغاً (من سن 18 سنة)

- ▶ الأنشطة التي تزيد نبض القلب بكثافة معتدلة (على سبيل المثال المشي السريع): لمدة 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع أو
- ▶ الأنشطة التي تزيد نبض القلب بكثافة مرتفعة (على سبيل المثال الجري): لمدة 20-30 دقيقة 3 أيام في الأسبوع و
- ▶ أنشطة تقوية العضلات: 8-10 تمارين قوة، وكل تمرين يحتوي على 8-12 تكراراً، يومين في الأسبوع و
- ▶ التمرين على التوازن إذا كنت فوق 65 سنة من العمر و
- ▶ تجنّب الجلوس لفترات طويلة

يُمكنك الدمج بين الأنشطة التي تُزيد ضربات القلب بكثافة معتدلة وكثافة مرتفعة خلال الأسبوع. ويمكن تقسيم الأنشطة على فترات أقصر من 30 دقيقة، على سبيل المثال لمدة 10 دقائق لكل فترة. إذا كان عملك يُوجب عليك الجلوس خلال أداؤه أو كنت تجلس لفترات طويلة في أوقات الفراغ، فمن المفيد أن تأخذ فترات راحة قصيرة بشكل منتظم، تقوم خلالها "بتمديد ساقيك" وممارسة أي نوع من الأنشطة العضلية لوضع دقائق. إن جميع أنواع الحركات (الأنشطة البدنية) تساهم في التمتع بصحة أفضل وكلما زاد النشاط البدني كان تأثيره أفضل!

ويمكنك هنا الحصول على نصائح بخصوص الأنشطة: [www.FaRledare.se](http://www.FaRledare.se)

# مصلحة مراقبة المواد الغذائية تقدّم نصائح تعينك على تناول الغذاء الصحي

- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات، ويُحبذ أن تزيد الكمية عن 500 غرام يومياً
- اختر في المقام الأول الدقيق الكامل عندما تتناول الخبز والكورنفليكس (رقائق الذرة) والجريش (الحبوب المطحونة والمعرونة والأرز)
- تناول الأسماك والقشريات 2-3 مرات في الأسبوع أو أكثر
- يُحبذ أن تستخدم السمن النباتي السائل أو الزيت في طهي الطعام
- اختر شرب الماء عندما تشعر بالعطش
- إن رمز المفتاح الموجود على عبوات المواد الغذائية يُساعدك على اختيار المواد الغذائية الصحية

يعمل كامل الجسم بطريقة أفضل، ويكون من الأيسر تناول قدر معقول من الطعام، إذا ما تناول الشخص طعامه بانتظام.

## عادات غذائية صحية

زيادة	استبدال	تقليل
الخضروات البقوليات	منتجات الحبوب من دقيق أبيض/منخول	منتجات الحبوب من اللحم الأحمر
الفاكهة والثمار الحثية	الزبدة والمنتجات القائمة على الزبدة من دهون غذائية	الزيوت النباتية، والدهون الغذائية القائمة على الزيوت
الأسماك والقشريات	منتجات الألبان غنية الدسم	الملح
المكسرات والبذور		الكحول

المصدر: مصلحة مراقبة المواد الغذائية



## أنشطة بدنية صحية

زيادة	تغيير	تقليل
الأنشطة اليومية اللياقة	السلم المتحرك المصعد	التنقل بالسيارة
قوة العضلات	السيارة	مشاهدة التلفزيون
التوازن	وسائل المواصلات العامة الدراجة الهوائية المشي	النظر إلى الشاشة
	الجلوس	وقت الجلوس الطويل - يجب جلوسك لمدة لا تتجاوز 30 دقيقة متواصلة

المصدر: المجلس النيابي لمحافظة ستوكهولم

