

The Food Pyramid

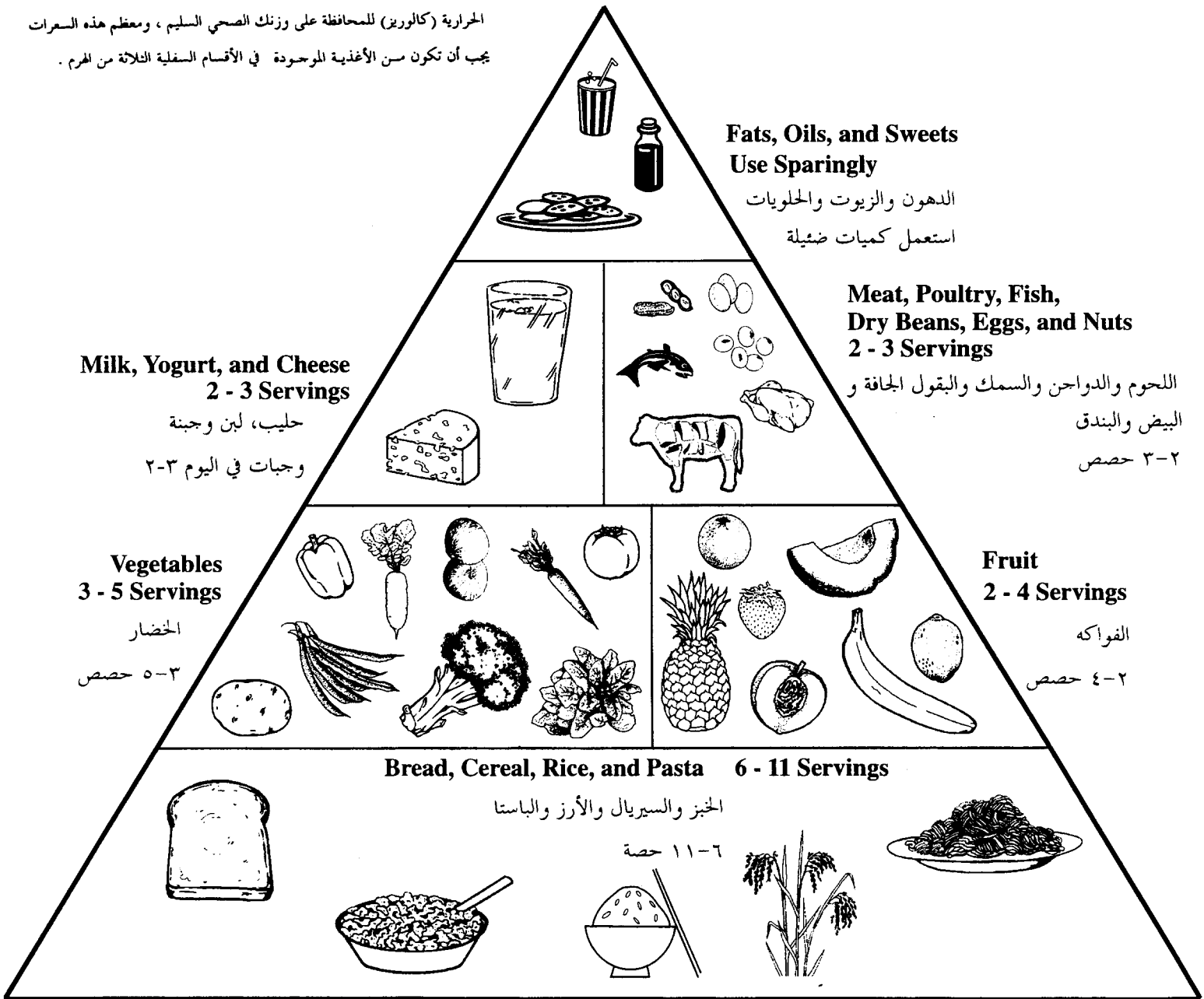
المهرم الغذائي

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

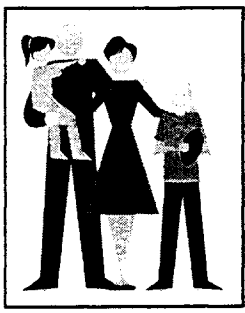
توفر كل مجموعة من هذه المجموعات بعض - ولكن ليس كل - المواد الغذائية التي تحتاج إليها ، والأغذية في مجموعة ما لا يمكن أن تحل محل غيرها في مجموعة أخرى ، و ليس هناك مجموعة أغذية أهم من الأخرى لأنك تحتاج إليها كلها لتكون في صحة جيدة .

يعتبر هرم الدليل الغذائي دليلا عاما يعينك على اختيار برنامج تغذية صحي خاص بك ، ويوصي هذا الهرم بتناول تشكيلة من الأطعمة للحصول على المواد الغذائية التي تحتاج إليها وكذلك بتناول الكمية الصحيحة من السعرات الحرارية (كالورين) للمحافظة على وزنك الصحي السليم ، ومعظم هذه السعرات يجب أن تكون من الأغذية الموجودة في الأقسام السفلية الثلاثة من الهرم .



Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

بداية الصحة الجيدة تكون منك أنت

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

تناول ٦ إلى ١١ حصة قليلة الدسم من الخبز أو السيريال أو الأرز أو الباستا يوميا . تناول مثلا الشوفان (أوتميل) للفتور وساندويشة للفتاء ورز خالص للفتاء .

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

تناول ٥ حصص من الفواكه والخضروات يوميا ، فعلى سبيل المثال يمكنك تناول عصير يرتقال للفتور وأكل وجبة سلطة للفتاء وتناول بقول خضراء وبطاطا مسلوقة وعنب للفتاء .

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي العذب كل يوم .

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

كل من اللحوم الهيرة قليلة الدسم مثل الدجاج أو السمك .

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

اختر مشتقات لبنية قليلة الدسم أو خالية من الدسم مثل الحليب المقشود واللبن المثلج .

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

تناول الحد الأدنى من الحلويات والمشروبات الكحولية .

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

قم بنشاط بدني يوميا كالمشي أو الرقص أو اللعب .

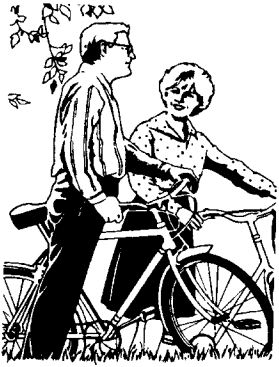
8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

استعمل زيت خضار أو زيت الكانولا للطبخ بدلا من شحم الخنزير أو الشحوم الحيوانية الأخرى . الزيوت النباتية أفضل لصحتك لأنها لا تحتوي على كوليسترول .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

تغذية أفضل لكبار السن

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

اشرب 6 إلى 8 أكواب من الماء يوميا .

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

تناول أغذية غنية بالكالسيوم مثل الحليب والجبن واللبن والسّمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة مثل البركولي . الكالسيوم مادة معدنية هامة في تكوين العظام القوية .

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

تناول كميات كبيرة من فيتامين A وفيتامين C بأكل الفواكه والخضروات كالجوز والبرتقال . فيتامين A جيد للعينين والجلد وفيتامين C يقوي اللثة ويحفظها من التلوث .

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

تناول أطعمة غنية بالحديد والتي تزود الجسم بالطاقة ، ويتوفر الحديد بشكل كبير في اللحم الأحمر والدواجن والسّمك والبقول المجففة .

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

أضف إلى برنامج التغذية للحوم والسّمك والدواجن لتجنب نقص الزنك . الزنك يساعد على التئام الجروح بسرعة .

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

داوم على نشاط بدني بانتظام . النشاطات البدنية خارج البيت أفضل لأن جسمك يمكنه إنتاج فيتامين C بمساعدة الشمس .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Health for Mother and Baby

الصحة الأفضل للأم والطفل

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

تجنبي المشروبات الكحولية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والمرطبات الغازية .

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

تناولي أطعمة تحتوي على الكالسيوم يوميا ، وهذا يشمل على الحليب والجبن واللبن والسّمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة .

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

كلي ٢ إلى ٣ حصص من اللحم والسّمك والبيض والبقول الخفيفة يوميا لتحصلي على البروتين اللازم .

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

كلي على الأقل ٥ حصص من الفواكه والخضار يوميا للحصول على الفيتامينات والأملاح المطلوبة . كلي مثلا شريحة من الموز مع السيريال في الصباح وتفاحة كوجبة خفيفة بعد الظهر وكذلك الجزر أو الكرفس مع الغداء والبركولي والسلطة مع العشاء .

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

كلي ٦ إلى ١١ حصة صغيرة من الأغذية التي تحتوي على الطحين الأسمر والتي هي ضرورية من أجل الصحة والطاقة ، وهذا يشمل الخبز الأسمر والرز البني .

6. See your doctor early in your pregnancy.

راجعي الطبيب في وقت مبكر من الحمل .

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

تأكدي من أنك أضفت المقدار الصحيح لوزنك أثناء الحمل ، وهذا المقدار يتراوح بين ٢٥ و ٣٥ رطلا لمعظم النساء . استفسري من طبيبك حول هذا الأمر .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

طعام أفضل للأطفال

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

الكالسيوم مطلوب لتكوين العظام والنمو ، ويوجد في الحليب والدين والسمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة مثل البركولي .

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

الحديد يساعد الجسم على إنتاج الطاقة ، ويوجد في اللحم الأحمر والدواجن والسمك والبقول المجففة .

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

الجزر والسبانخ وغيرها من الفواكه والخضروات غنية بفيتامين A وفيتامين C . فيتامين A مهم للنظر الجيد وصحة الجلد وفيتامين C يقوي اللثة ويحفظها من التلوث .

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

الطاقة مهمة وتأتي من الخبز والأرز والسيريال والباستا .

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

تناول أطعمة صحية للوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضار والمشتقات اللبنية والبنق ، وهذه الأطعمة مغذية وصحية ، وهي أفضل لأسنان الأولاد من المشروبات الغازية (صودا) ورقاقات البطاطس (تشيبس) والحلويات .

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

النشاطات البدنية اليومية مهمة للأطفال كي تنمو أجسامهم قوية صحية .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

