



# كم من الفواكه والخضار تتناول في اليوم؟



يعادل ما يلي 500 غرام من الفواكه والخضار:



**يُعتبر ما يلي من الفواكه والخضار:**

- الفواكه، الثمار، الفواكه المجففة، العصير
- الخضار والجذريات، ولكن ليس البطاطس
- البقول المجففة (العدس، البازلاء، الفاصولياء)

## الفواكه والخضار – مفيدة ولذيذة على حدّ سواء

500 غرام. هي كمية الفواكه والخضار التي من المفيد أن يأكلها الشخص البالغ في كل يوم. وبالنسبة للأطفال ما بين أربع سنوات وعشر سنوات، يكفي 400 غرام. ولكن من الأفضل أن تأكل كمية أكبر! تجد في الصفحات التالية أمثلة على طريقة تناول الطعام خلال يوم واحد.

توجد أسباب عديدة توضّح مدى أهمية الفواكه والخضار بالنسبة لنا. ومن بين هذه الأسباب أنها تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف. كما يلاحظ كثيرون ممّن بدؤوا بتناول المزيد من الفواكه والخضار أيضاً أن الرغبة في تناول الطعام والشراب غير الصحيين تخفّ لديهم.

هناك تأثير إيجابي آخر من جرّاء تناول الفواكه والثمار والخضار والجذريات، وهو أن الإنسان يحصل على مواد واقية؛ فهذه المواد تقلل من احتمال الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية وبعض أشكال السرطان.

لكي يكون الجسم بصحة جيدة ويحافظ على سلامته، يجب أن يحصل على كمية كافية من الغذاء، ولذلك نحتاج إلى طعام جيد ومتنوع.





## الأطفال ما بين أربع سنوات وعشر سنوات =

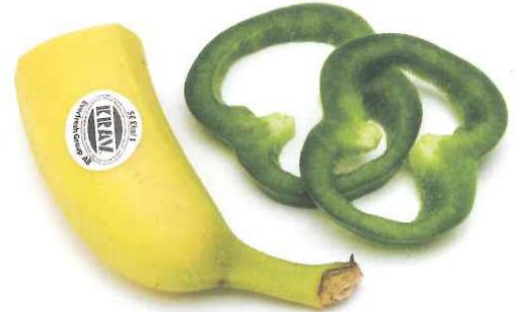


عند وجبة الغذاء - 60 غ

2 ديسيلتر (حوالي 60 غ) من الخضار المتنوعة من طاولة السلطة:  
شرايح الملفوف، قطع الجزر، النرة، الفاصولياء السوداء

**مع وجبة الفطور** يكفي أن تتناول نصف حبة من الفواكه، كالموز أو التفاح أو الإجاص (كمثرى). والاقترح الآخر هو أن تضيف 1 ديسيلتر من توت العليق أو عنب الدب إلى اللبن الرائب أو اللبن العادي أو العصيدة. ضغ بعض شرايح الفليفلة أو البندورة أو الخيار على شطيرة الطفل.

**مع وجبة الغذاء** من المناسب تناول مقدار جيد من الخضار المتنوعة من طاولة السلطة، حوالي 2 ديسيلتر. ويدخل في ذلك مقدار ضئيل من الفاصولياء أو العدس أو البازلاء.



عند وجبة الفطور - 60 غ

نصف موزة مع اللبن الرائب  
شريحة أو شريحتان من الفليفلة على الشطيرة

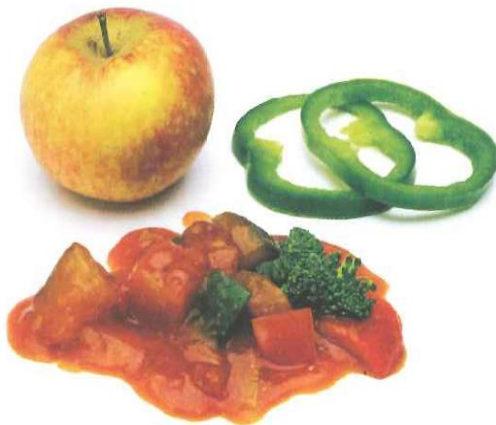
### نصائح للجميع

من السهل تناول 400 أو 500 غرام، إذا تناول المرء الفواكه والخضار مع كل وجبة.

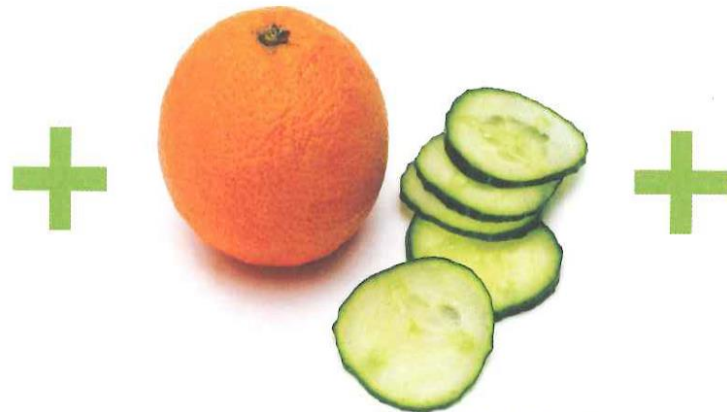
من الأفضل سلق الخضار، ولكن ليس لفترة طويلة؛ لأن جزء من الفيتامينات يختفي عند السلق الطويل.



## 400 غرام من الفواكه والخضار في اليوم الواحد



مع وجبة العشاء – 160 غرام  
نصف ديسلتر من الراتاتوي  
شريحتان من الفليفلة  
تفاحة واحدة



مع الوجبة الخفيفة – 120 غرام  
برتقالة واحدة  
4-5 شرائح من الخيار على الشطيرة

مع الوجبة الخفيفة سيكون من اللذيذ تناول تفاحة أو برتقالة أو إجاصة أو موزة. ضع على شطيرة الطفل بندورة أو فليفلة أو خياراً أو نوعاً آخر من الخضار التي يحبها الطفل.

مع وجبة العشاء من المفيد تناول مقدار جيد من الخضار المسلوقة، مثل القرنبيط أو البركولي أو الفاصولياء الخضراء أو كُرُنْب بروكسل أو البازلاء، حوالي ديسلتر واحد. والأفضل أن تستكمل الوجبة بمقدار أقل من الخضار النيئة، مثل ربع حبة بندورة أو بعض قطع الجزر أو بعض شرائح الفليفلة.

### نصائح بينية:

فكر في أي فصل من فصول السنة تكون عندما تشتري الفواكه والخضار؛ لأن الزرع تحت السماء مباشرة والنقل لمسافات قصيرة أمران جيدان بالنسبة للبيئة، كما أن السلع تكون أرخص غالباً.

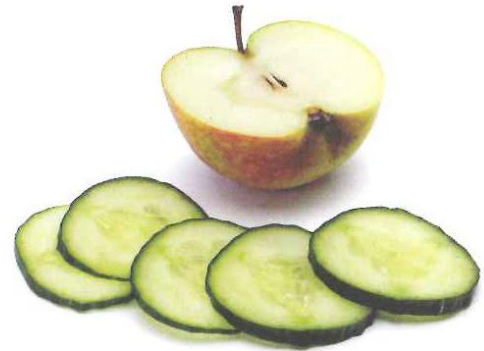


## الكبار والأطفال فوق عشر سنوات =



عند وجبة الغذاء - 100 غ

حوالي 3 ديسيلتر (100 غ تقريباً) من الخضار المتنوعة من طاولة السلطة: جزر مبشور، ذرة، فاصولياء سوداء، بندورة، أوراق الخس.



عند وجبة الفطور - 60 غ

نصف تفاحة مقطعة في اللبن  
4 - 5 شرائح من الخيار على الشطيرة

**مع وجبة الفطور** يكفي أن تتناول نصف حبة من الفواكه مع اللبن الرائب أو اللبن العادي، كالتفاح أو الإجاص أو الموز. والاقتراح الآخر هو أن تضيف 1 ديسيلتر من توت العليق أو عنب الدب إلى العصيدة أو اللبن الرائب. ويمكن أحياناً استبدال الفواكه أو الثمار بنصف ديسيلتر من العصير. ويمكن أن تضع فليفلة أو بندورة أو خيار على الشطيرة.

**مع وجبة الغذاء** يمكنك أن تتناول مقداراً جيداً من الخضار المتنوعة - 3 ديسيلتر أو 100 غرام تقريباً. ويدخل في ذلك مقدار ضئيل من الفاصولياء أو العدس أو البازلاء.

### نصائح للجميع

تذكّر أن الفواكه والخضار المتنوعة تحتوي على فيتامينات ومعادن وألياف مختلفة. ولذلك من المفيد أن تُنوع بين الفواكه والثمار، وبين الخضار والجزريات النيئة والمسلوقة. ومن المفيد أيضاً أن تُنوع بين مختلف الألوان في النوع نفسه من الفواكه أو الخضار.



## 500 غرام من الفواكه والخضار في اليوم الواحد



مع وجبة العشاء – 200 غ  
65 غ من الفاصولياء الخضراء  
نصف حبة بندورة  
برتقالة واحدة



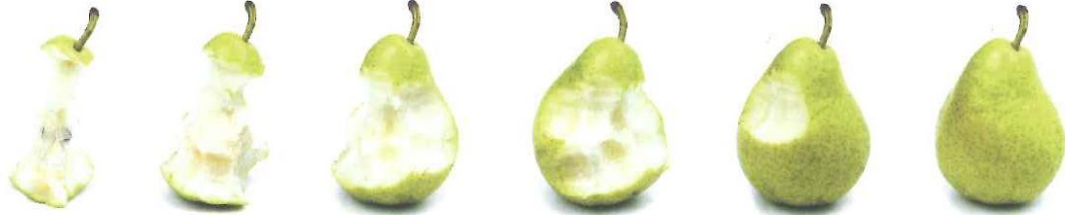
مع الوجبة الخفيفة – 140 غ  
إجاصة واحدة  
شريحة أو شريحتان من الفليفلة على الشطيرة

### نصائح بيئية:

حبة الفاكهة الكاملة أفضل من العصير  
والمشروبات رحيقية المذاق؛ حيث إن حبة الفاكهة  
الكاملة تحتوي على غذاء وألياف أكثر، بالإضافة  
إلى أنها أفضل للبيئة.

**مع الوجبة الخفيفة** سيكون من اللذيذ تناول تفاحة أو برتقالة أو إجاصة أو موزة. ويمكن أن تضع على الشطيرة بعض الشرائح من الخيار أو من نوع آخر من الخضار التي تحبها.

**مع وجبة العشاء** يمكن أن تتناول مقدراً جيداً من الخضار المسلوقة أو الجذريات، مثل القرنبيط أو البركولي أو كُرُنْب بروكسل أو البازلاء أو الجزر، حوالي ديسيلتر واحد. والأفضل أن تستكمل الوجبة بمقدار أقل من الخضار النيئة، مثل نصف حبة بندورة أو قطعة من الخيار أو بعض شرائح الفليفلة أو بعض قطع الجزر.



**500 غرام – أو أكثر.** هذه هي كمية الفواكه والخضار التي من المفيد أن تتناولها في اليوم الواحد لكي يحصل الجسم على الغذاء الهام. وبالنسبة للأطفال دون سن العشر سنوات، يكفي **400 غرام.** ولكن ما هي كمية **500** أو **400** غرام حقاً؟ تجد في هذا الكتيّب نصائح لجعل يومك ويوم طفلك يوماً جيداً من حيث تناول الفواكه والخضار.

