



## Orientation to Ontario

### رهنمایی های صرف کردن غذاهای صحی

صحی باشند.

سبزیجات منجمد و میوه ها را بدون قند اضافه شده، مواد اضافه شده، نان و یا ساس غنی شده انتخاب کنید.

سبزیجات کنسرو شده را انتخاب کنید که حاوی نمک کم و یا بدون نمک باشد. سبزیجات کنسرو شده را شستشو نمایند برای کاهش نمک.

میوه کنسرو شده را با کم قند اضافه شده و یا بدون قند انتخاب کنید.

#### پروتین

غذاهای پروتینی بخش مهمی از غذا خوردن صحی است. غذاهای پروتینی که از گیاهان بدست می آیند را انتخاب کنید. شما لازم نیست به خوردن مقدار زیادی از غذاهای پروتینی برای پاسخگویی به نیازهای تغذیه ای خود استفاده کنید.

غذاهای پروتینی شامل حبوبات یا لگوم ها، مغزیاب، دانه ها، توفو، نوشیدنی های غنی شده سویا، ماهی، صدف، تخم مرغ، مرغ، گوشت گاو بدون چربی از جمله شکار وحشی، شیر کم چربی، ماست های کم چربی، کفر کم چرب، و پنیرهای کم چربی و کم نمک یا با سودیم کم است.

#### غلات کامل

غذاهای سبوس دار انتخاب سالم تر از حبوبات تصفیه شده هستند زیرا آنها غذاها شامل تمام بخش های حبوبات است.

از انواع غذاهای سبوس دار مانند: کینوا، ماکارونی سبوس دار، نان سبوس دار، جو یا غذای گندمی، برنج قهوه ای و یا سبوسی لذت ببرید.

برخی از غذاهای حبوبات می تواند مقدار زیادی از نمک و یا شکر اضافه شده باشد و یا دارای چربی مشبوع باشند. اینها عبارتند از غذاهایی مانند: نان، خامه، کراکر و غذاهای

#### آنچه ما صرف می نمایم برصحت ما تاثیر می گذارد

مریضی های مزمن که رژیم غذایی بالای شان تاثیر دارد- یعنی بیماری های قلبی، سکتة مغزی، سرطان روده بزرگ، شکر و سرطان صدفیه - از جمله علل اصلی مرگ زودرس در کانادا هستند.

#### خوردن انواع غذاهای مغذی

صرف کردن غذاهای صحی یک عادت است. خوردن سبزیجات و میوه ها، غذاهای غله جات کامل و غذاهای پروتینی اکثر اوقات به منظور توسعه یک الگوی غذایی صحی و حفظ سلامت خود استفاده می شود.

اصطلاح الگوی غذا خوردن اشاره به آنچه میکند که شما بطور منظم می خورید و مینوشید. در یک الگوی غذا خوردن صحی تمام غذاها و نوشیدنی ها با هم کار می کنند تا:

- به شما کمک کند احساس خوبی داشته باشید
- صحتمندی خود را حفظ کنید
- پاسخگویی به نیازهای تغذیه ای خود

#### میوه جات و سبزیجات

کوشش کنید که نصف بشقاب خویش را از میوه جات و سبزیجات تنظیم نمایند.

از انواع رنگها و شکل های مختلف استفاده نمائید تا مطابق ذوق تان باشد.

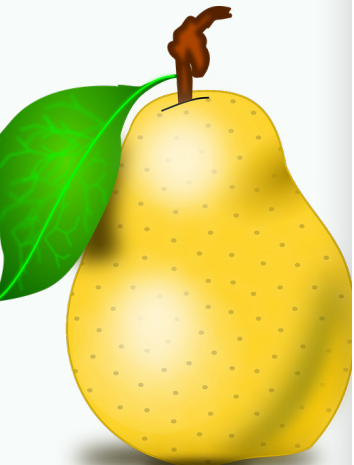
انواع سبزیجات و میوه ها مانند: زوجینی، بادنجان رومی، بادرنگ، ناک، سیب، توت، بروکلی، شفتالو، کاهو و سبزیجات برگ دار را امتحان کنید.

سبزیجات منجمد یا کنسرو شده و میوه ها می تواند گزینه های



1-855-626-0002

<https://settlement.org/o2o>



Funded by / Financé par



ماکارونی.

- لیست مواد تشکیل دهنده را بخوانید و غذاهایی را انتخاب کنید که کلمه "غلات کامل" و به دنبال آن نام حیویات به عنوان یکی از اولین مواد تشکیل دهنده مانند: جو و گندم سیوس دار

### آب را نوشیدنی خود انتخاب نمایید

نوشیدنی های قندی را با آب جایگزین کنید. آب باید آشامیدنی انتخابی برای حمایت از صحت و ترویج آب بدون اضافه کردن کالوری به رژیم غذایی خود استفاده کنید.

- آب برای زندگی مهم است- در واقع آب بزرگترین جزء تنهایی از بدن انسان است.

- آب برای فرایندهای متابولیکی و هضمی ضروری است.

### محدود کردن غذاهای فرآوری شده

غذاهای بسیار فرآوری شده غذاها و نوشیدنی های هستند که نمک اضافی، قندها یا چربی اشباع شده را به رژیم غذایی شما اضافه می کنند. غذاهای بسیار فرآوری شده به عنوان که آنها بخشی از یک الگوی غذا خوردن صحی نیست؛ محدود گردد. اگر شما این غذاها را انتخاب میکنید، آنها را کمتر و در مقادیر کم بخورید.

غذاهای بسیار فرآوری شده می تواند شامل موارد زیر باشد:

- نوشیدنی های قندی، شکلات و چاکلیت.
- آیس کریم و شربتی باب سرد.
- غذاهای سریع مانند چیپس و برگر.
- غذاهای منجمد شده مانند غذاهای ماکارونی و پیتزا
- محصولات کیک پزی مانند دبل کیک خورد، دبل روتی و کیک.
- گوشت های فرآوری شده مانند ساسیج و گوشت .

### بدن خود را در حرت بیاورید

برای صحت مطلوب، اطفال و جوانان باید هر روز حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند و و سطح آرام ماندن در یک جا را کم نمایند و همچنان خواب کافی داشته باشند.

برای بزرگسالان و افراد مسن انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید در هفته برای رسیدن به مزایای صحی توصیه می شود.



## منابع

رهنمایی های غذایی کانادا را <https://food-guide.canada.ca> مطالعه نمایند

### چیزهایی که به یاد داشته باشید

الگوی غذا خوردن شما می تواند به نتایج بهتر یا بدتر صحی منجر شود.

پخت و پز و آماده سازی غذا در خانه از عادات غذایی صحی حمایت می کند.

غذا خوردن با دیگران در خوشی و غذا خوری صحی می افزاید و باعث ارتباطات بین نسل ها و فرهنگ ها میشود.

### آیا می دانستید؟

روشی که غذا آماده می شود برای صحت شما اهمیت دارد. تندوری پختن، کباب کردن، غذای سرخ کرده، بخار دادن، بریان کردن، پختن با دیک بخار و پخت و پز آهسته، و سرخ و بریان کردن برخی از صحی ترین روش های پخت و پز است.