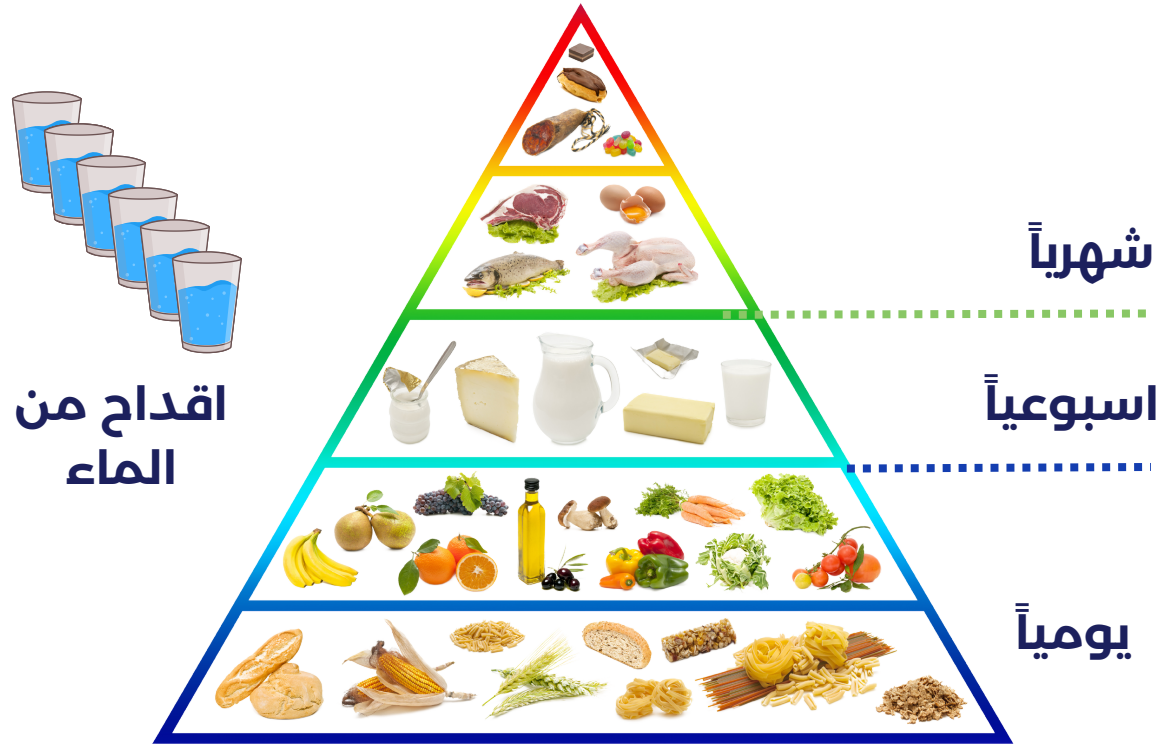


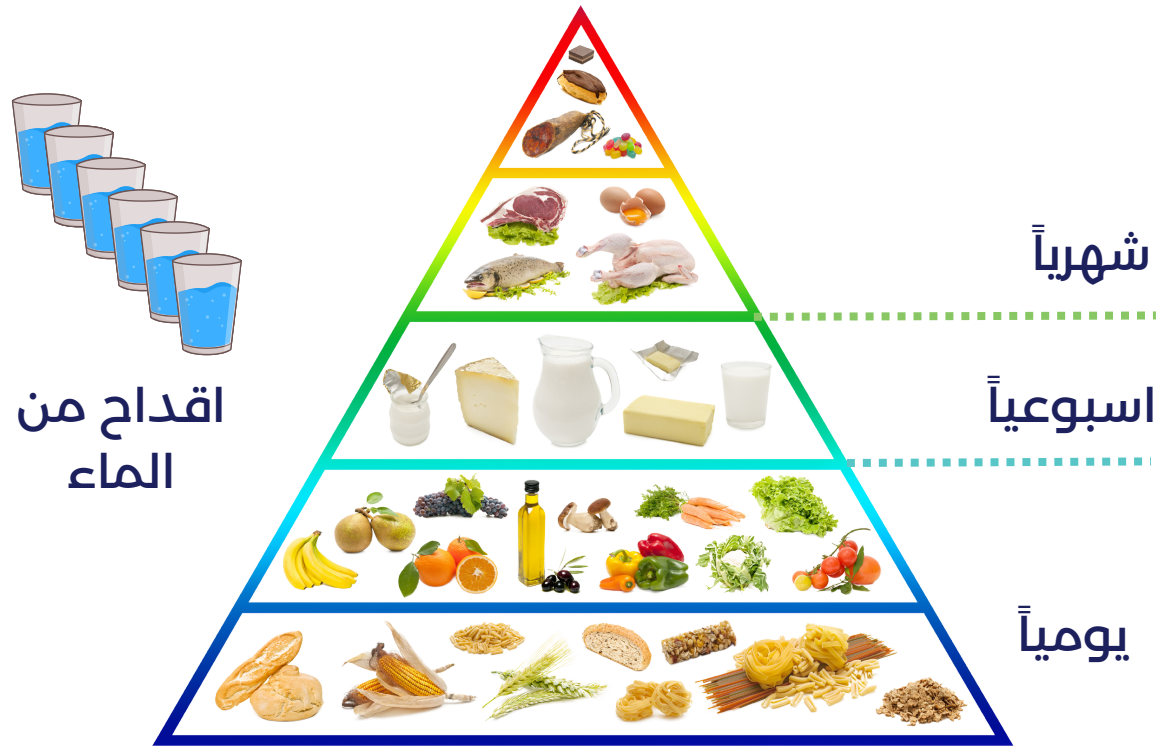
## المبادئ الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي



هرم النظام الغذائي في البحر الابيض المتوسط

- التركيز على الأطعمة المحلية الأكثر شيوعاً وهي من أصل نباتي ، وخاصة الحبوب والخضروات والبقوليات والفواكه.
- إستهلاك المنتجات الحيوانية باعتدال (مبدأ التوفير).
- أهمية التنوع في اصناف الاغذية عل ان تكون منتجه ومسوقة محليا (مبدأ التنوع).
- الإستهلاك بالتناغم مع الدورة الزراعية الموسمية للإنتاج (مبدأ الموسمية).
- استهلاك المنتجات السكرية محدود للعطلات الخاصة (مبدأ التوفير).
- إستهلاك زيت الزيتون بالطريقة المعتادة في السلطات وفي الطهي.
- استخدام الأعشاب والتوابل لخصائصها المنكهة وفوائدها الصحية ، (البصل والثوم...)
- التقليل ن إستهلاك الأبيضين (السكر والملح)

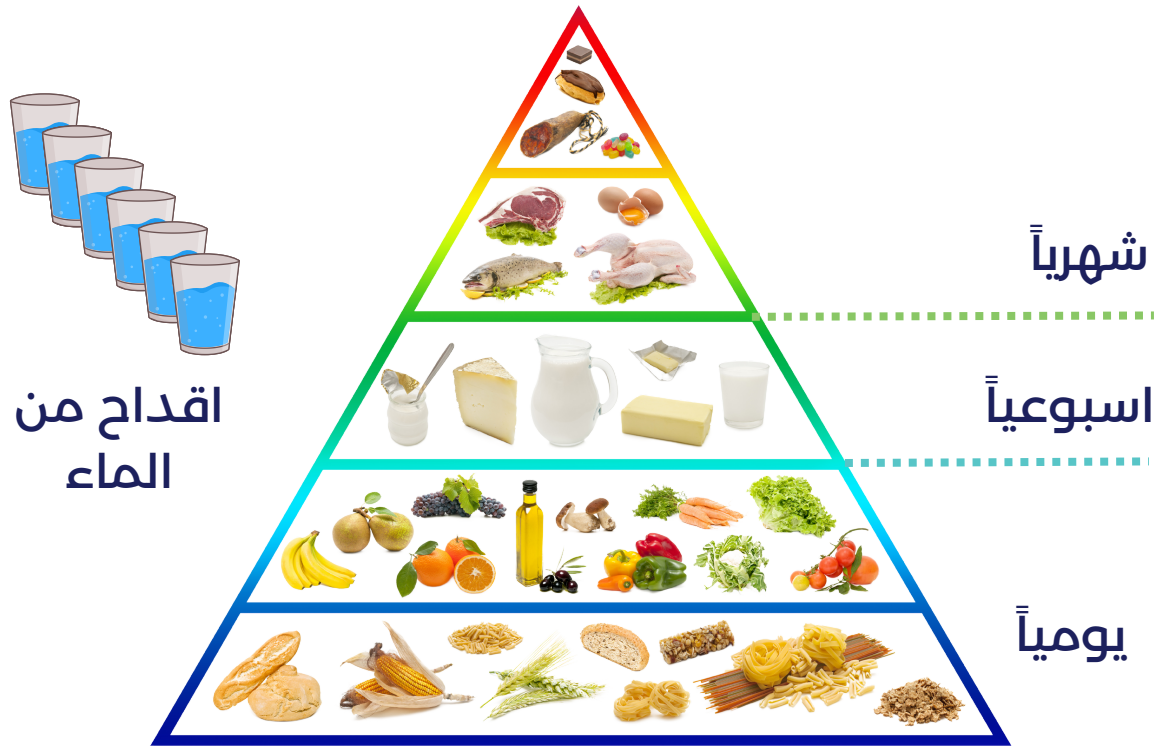
# المبادئ الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي



هرم النظام الغذائي في البحر الابيض المتوسط

- التركيز على الأطعمة المحلية الأكثر شيوعاً وهي من أصل نباتي ، وخاصة الحبوب والخضروات والبقوليات والفواكه.
- إستهلاك المنتجات الحيوانية بإعتدال (مبدأ التوفير).
- اهمية التنوع في اصناف الاغذية على أن تكون منتجة ومسوقة محلياً (مبدأ التنوع).
- الإستهلاك بالتناغم مع الدورة الزراعية الموسمية للإنتاج (مبدأ الموسمية).
- استهلاك المنتجات السكرية محدود للعطلات الخاصة (مبدأ التوفير).
- إستهلاك زيت الزيتون بالطريقة المعتادة في السلطات وفي الطهي.
- استخدام الأعشاب والتوابل لخصائصها المنكهة وفوائدها الصحية ، (البصل والثوم...)
- التقليل من إستهلاك الأبيضين (السكر والملح)

# المبادئ الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي



هرم النظام الغذائي في البحر الابيض المتوسط

- التركيز على الأطعمة المحلية الأكثر شيوعاً وهي من أصل نباتي ، وخاصة الحبوب والخضروات والبقوليات والفواكه.
- إستهلاك المنتجات الحيوانية باعتدال (مبدأ التوفير).
- اهمية التنوع في اصناف الاغذية على أن تكون منتجة ومسوقة محلياً (مبدأ التنوع).
- الإستهلاك بالتناغم مع الدورة الزراعية الموسمية للإنتاج (مبدأ الموسمية).
- استهلاك المنتجات السكرية محدود للعطلات الخاصة (مبدأ التوفير).
- إستهلاك زيت الزيتون بالطريقة المعتادة في السلطات وفي الطهي.
- استخدام الأعشاب والتوابل لخصائصها المنكهة وفوائدها الصحية ، (البصل والثوم...)
- التقليل من إستهلاك الأبيضين (السكر والملح)

# المبادئ الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي

## مبدأ التوفير

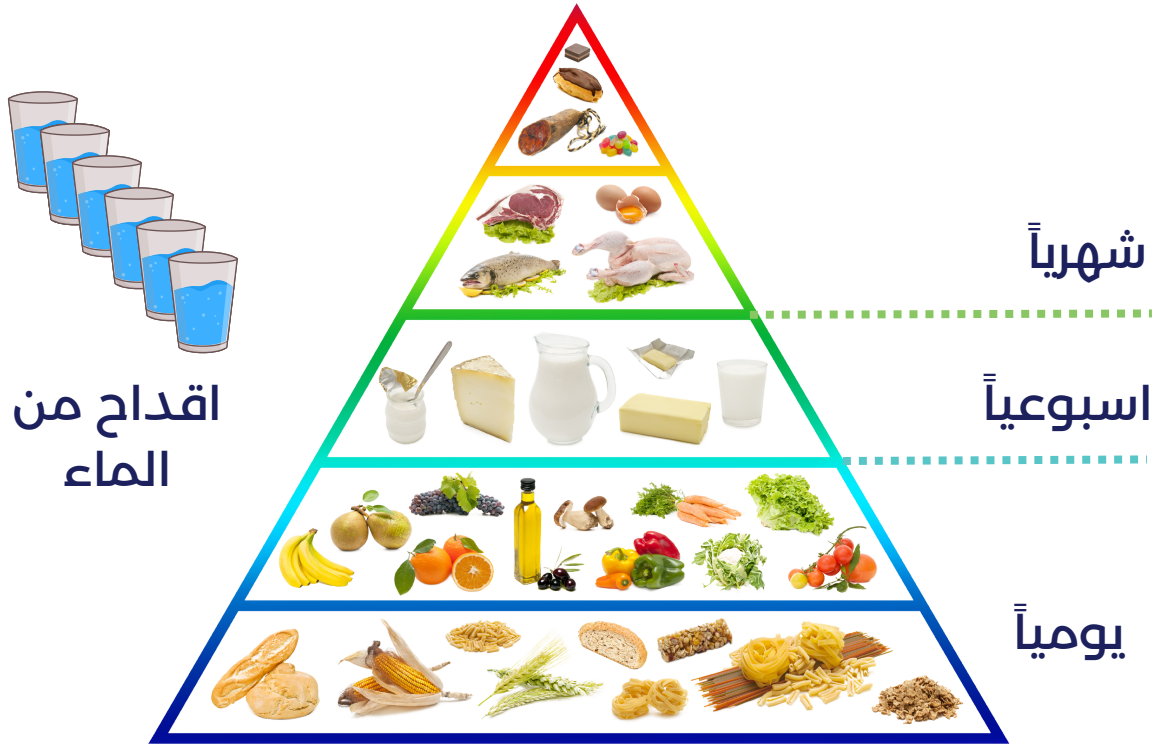
- التركيز على الأطعمة المحلية الأكثر شيوعاً وهي من أصل نباتي ، وخاصة الحبوب، والخضروات والبقوليات والفواكه.
- إستهلاك المنتجات الحيوانية باعتدال.
- استهلاك المنتجات السكرية محدود للعطلات الخاصة.
- التقليل من إستهلاك الأبيضين (السكر والملح).

## مبدأ التنوع

- أهمية التنوع في اصناف الاغذية على أن تكون منتجة ومسوقة محلياً.
- إستهلاك زيت الزيتون بالطريقة المعتادة في السلطات وفي الطهي.
- استخدام الأعشاب والتوابل لخصائصها المنكهة وفوائدها الصحية ، (البصل والثوم...)

## مبدأ الموسمية

- الإستهلاك بالتناغم مع الدورة الزراعية الموسمية للإنتاج .



## هرم النظام الغذائي في البحر الابيض المتوسط

## المكونات الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي:



- تناول الأطعمة النباتية في المقام الأول، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات
- استبدال الزبدة بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا
- استخدام الأعشاب والتوابل بدلا من الملح لتذوق الأطعمة
- الحد من اللحوم الحمراء إلى ما لا يزيد عن بضع مرات في الشهر
- تناول الأسماك والدواجن مرتين في الأسبوع على الأقل
- الاستمتاع بوجبات الطعام مع العائلة والأصدقاء

# المكونات الرئيسية للنظام الغذائي المتوسطي:

- تناول الأطعمة النباتية في المقام الأول، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.
- استبدال الزبدة بالدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا.
- استخدام الأعشاب والتوابل بدلا من الملح لتذوق الأطعمة.
- الحد من اللحوم الحمراء إلى ما لا يزيد عن بضع مرات في الشهر.
- تناول الأسماك والدواجن مرتين في الأسبوع على الأقل.
- الاستمتاع بوجبات الطعام مع العائلة والأصدقاء.

