



Qatar Cancer Society
الجمعية القطرية للسرطان



أكلك صحتك

Your food.. Your health





تناول الطعام الصحي : لا يتعلق تناول الطعام الصحي بحساب السعرات الحرارية وإنما بتناول غذاء متنوع ومتوازن ، ولكن من المهم التأكد من أنك لا تتناول أكثر من احتياجات جسمك

خطة غذائي اليومية

الخضروات :

- ٣-٥ حصص من الخضروات يومياً
- الخضروات المقطعة (طازجة، مجمدة، معلبة) (١ حصة = ½ كوب)
- الخضروات المطبوخة (١ حصة = ½ كوب)
- الخضار الورقية الخضراء (١ حصة = ١ كوب)



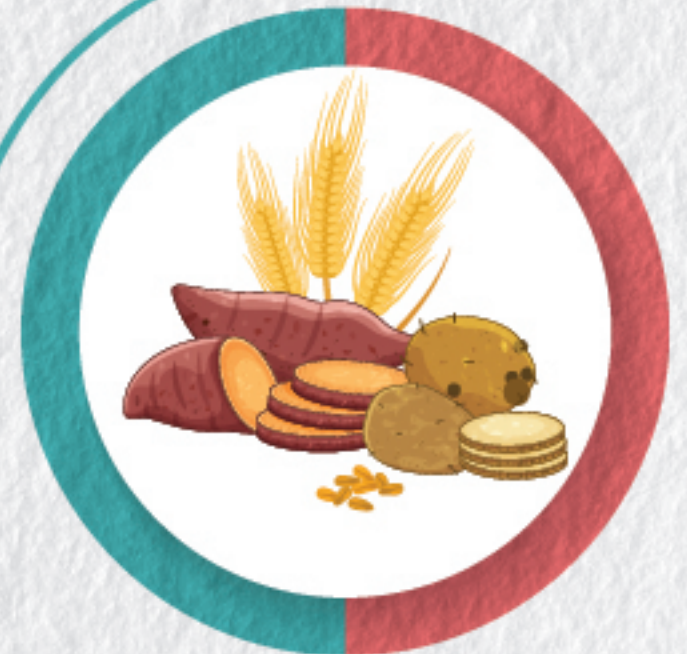
الفاكهة :

- ٢-٤ حصص من الفاكهة يومياً
- ١٠٠٪ عصير فواكه (١ حصة = ½ كوب)
- الفواكه المجففة (١ حصة = ¼ كوب)
- الفواكه الطازجة (١ حصة = اقطعة فاكهة)
- الفاكهة المقطعة الطازجة (١ حصة = ½ كوب)



الحبوب والخضروات النشوية :

- ٨ حصص يومياً
- أرز مطبوخ أو معكرونة أو حبوب مطبوخة (١ حصة = ½ كوب)
- الخبز (١ حصة = ١ شريحة من الخبز)
- حبوب و رقائق الخبز (كورنفليكس) (١ حصة = ١ كوب)



البقوليات :

- حصة واحدة يومياً
- عدس أو فاصوليا أو بازلاء مطبوخة (احصة = ½ كوب)



الحليب ومنتجات الألبان والبدائل :

- حصتين يومياً
- الحصة الواحدة = 1 حصة من التالي:
 - 1 كوب من الحليب (300 ملغ كالسيوم)
 - 1 كوب من اللبن "الروب" (قليل الدسم أو خالي الدسم)
 - 14 ملعقة طعام من اللبنة
 - 50 غرام من الجبن



الأسماك والدواجن واللحوم والبدائل :

- السمك: 2-3 حصص أسبوعياً (احصة = 100 غرام "بحجم كف اليد" من السمك المطبوخ)
- الدواجن: حصتين أسبوعياً (احصة = كف اليد و يفضل تناول صدور الدجاج)
- اللحوم الحمراء: أقل من حصتين في الأسبوع (احصة = كف اليد)



شرب الكثير من الماء :

- شرب 2-3 لتر من الماء ما يعادل (8-12 كوب) يومياً

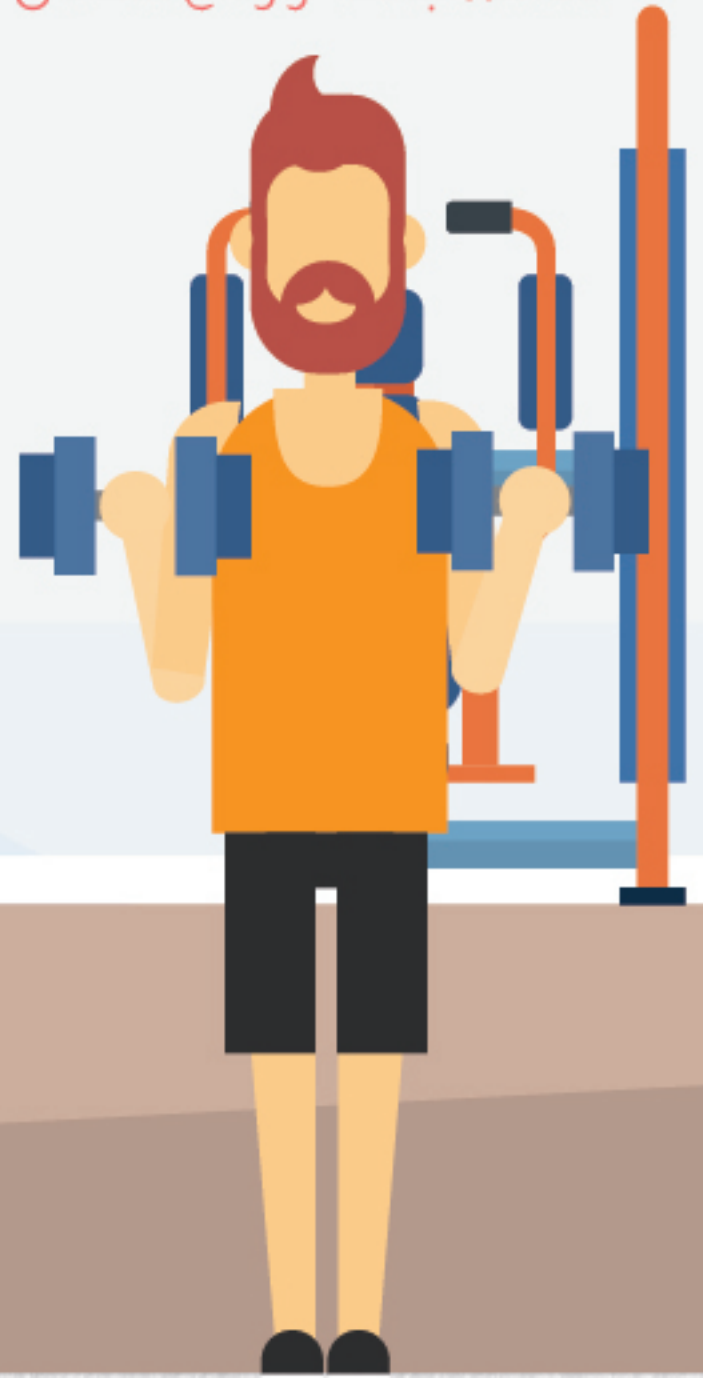


وازن بين الطعام والنشاط البدني؛

ممارسة الرياضة معتدلة
الشدة على الأقل ٥ أيام
في الأسبوع لمدة ٣٠
دقيقة كالمشي السريع
والأعمال المنزلية
(الكنس والمسح).

أو/و

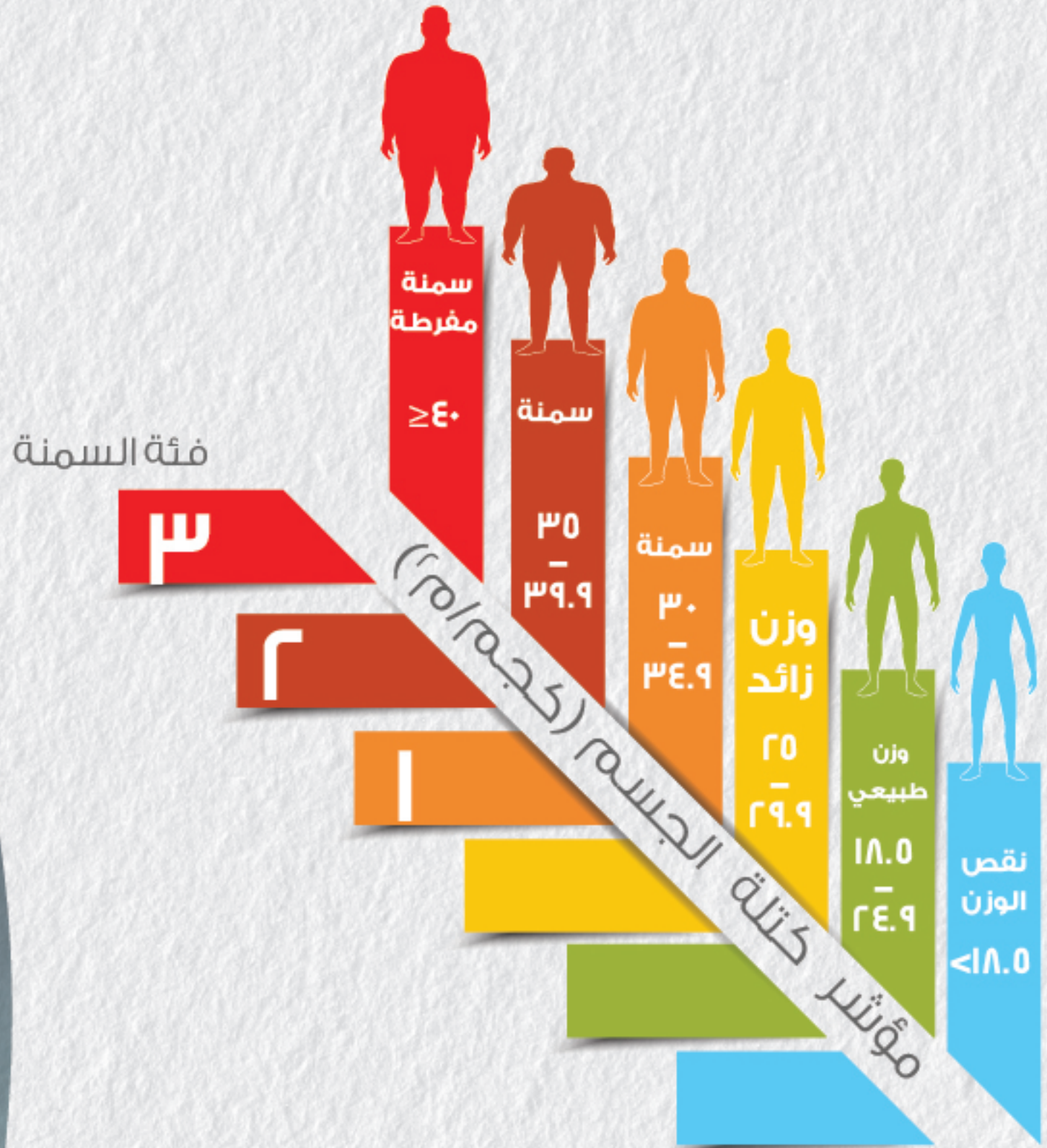
ممارسة الرياضة الهوائية
ذات المجهود العالي
على الأقل ٣ مرات في
الأسبوع لمدة ٢٠ دقيقة
كالسباحة ورفع الأثقال



ما هو الوزن الصحي؟

مؤشر كتلة الجسم للبالغين:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / الطول (م²)



معدل الخصر الطبيعي

معدل الخصر إلى الورك = الخصر (سم) / الورك (سم)

♂ 0.9 أو أقل للرجال.

♀ 0.8 أو أقل للنساء.

الحد من السكر و الدهون و الملح في طعامك:

تجنب الدهون
المشبعة
والدهون
المهدرجة



الحد من
الأطعمة
المحلاة



قلل من تناول
ملح الطعام
والأطعمة
المملحة



- حاول تناول المنتجات الغذائية قليلة الدسم (غير موصى به للأطفال دون عمر السنتين)
- احرص على تناول الأطعمة المسلوقة أو المخبوزة أو المشوية أو المطهية على البخار بدلاً من الأطعمة المقلية.
- قم بإزالة الجلد و الشحوم من الدواجن واللحوم قبل الطهي وقبل تناول الطعام.

- قلل من الأطعمة المحلاة وتجنب المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية والطاقة ومشروبات الفواكه.
- اختر الأطعمة ذات السكريات الطبيعية (الفواكه الطازجة، التمور، العسل الطبيعي)

- استهلك أقل من 2000 ملغ من الصوديوم في اليوم (ملعقة صغيرة ملح أو 5 غرام من الملح).
- استخدم الليمون والتوابل والفلفل والأعشاب والثوم والبصل في الطعام مع الانتباه بعدم الإكثار منها.
- اقرأ ملصقات المعلومات الغذائية لإختيار الأطعمة منخفضة الملح (0.3 غرام أو أقل لكل 100 غرام).

ماذا بإمكانني أن أفعل؟

(كما هو موضح في الصورة)

(خطورة أعلى) للإصابة بالسرطان

(خطورة أقل) للإصابة بالسرطان



كيفية التسوق الصحي؟

١. قم بإعداد قائمة التسوق لتنظيم احتياجاتك وأنت في المنزل

٢. لا تتسوق وأنت جائع

٣. قم بشراء الأطعمة الطازجة وفي حال عدم توفرها قم باختيار الأطعمة المجمدة وتجنب المعلبة

٤. تأكد من شراء الأطعمة في مواسمها

٥. قراءة الملصق الغذائي (البطاقة الغذائية)

حقائق غذائية

حجم الحصة كوب واحد

عدد الحصص في العبوة 2

الكمية لكل حصة

سعرات حرارية 250

سعرات حرارية من الدهون 110

% القيمة اليومية

مجموع الدهون 12 جم 18%

دهون مشبعة 3 جم 15%

دهون متحولة 3 جم

الكوليسترول 30 ملغ 10%

الصوديوم 470 ملغ 20%

البوتاسيوم 700 ملغ 20%

مجموع الكربوهيدرات 31 جم 0%

سكر 5 جم

ألياف 0 جم 0%

بروتين 5 جم

فيتامين أ 4%

فيتامين ج 2%

كالسيوم 20%

حديد 4%

1 تأكد من حجم الحصة

2 النظر إلى السعرات الحرارية

العناصر الغذائية التي يجب الحد منها

3 اختر العناصر الغذائية بحكمة

العناصر الغذائية التي يجب الزيادة منها





Eat Healthy: Eating well isn't about counting calories, it's about dietary diversity. Although, it's still important to make sure that you are not eating more than your body needs.

My daily food plan



Vegetables:

- 3-5 servings of vegetables per day
- Cut vegetables (fresh, frozen and canned) (1 serving = $\frac{1}{2}$ cup)
- Cooked vegetables (1 serving = $\frac{1}{2}$ cup)
- Green leafy vegetables (1 serving = 1 cup)



Fruits:

- 2-4 servings of fruits per day
- 100% fruit juice (1 serving = $\frac{1}{2}$ cup)
- Dry fruit (1 serving = $\frac{1}{4}$ cup)
- Whole fresh fruits (1 serving = 1 medium fruit)
- Cut fresh fruits (1 serving = $\frac{1}{2}$ cup)



Cereals & Starchy Vegetables:

- 8 servings per day
- Cooked rice, pasta or cooked cereals (1 serving = $\frac{1}{2}$ cup).
- Bread (1 serving = 1 slice)
- Breakfast cereal (1 serving = 1 cup)

1000 a day



Legumes:

- 1 serving per day
- Cooked lentils, beans or peas
(1 serving = 1/2 cup)



Milk, Dairy Products & Alternatives:

- 2 servings per day
- 1 serving = one of the following:
 - 1 cup milk (300mg calcium)
 - 1 cup of yoghurt (low fat or skimmed)
 - 14 tablespoons of labnah
 - 50 grams cheese



Fish, Poultry, Meat & Alternatives:

- Fish: 2-3 servings per week (1 serving = 100 g "a palm of hand" of cooked fish)
- Poultry meat: 2 servings per week (1 serving = a palm of hand "chicken breast is preferred")
- Red meat: Less than 2 servings per week (1 serving = a palm of hand)



Drink Plenty of Water:

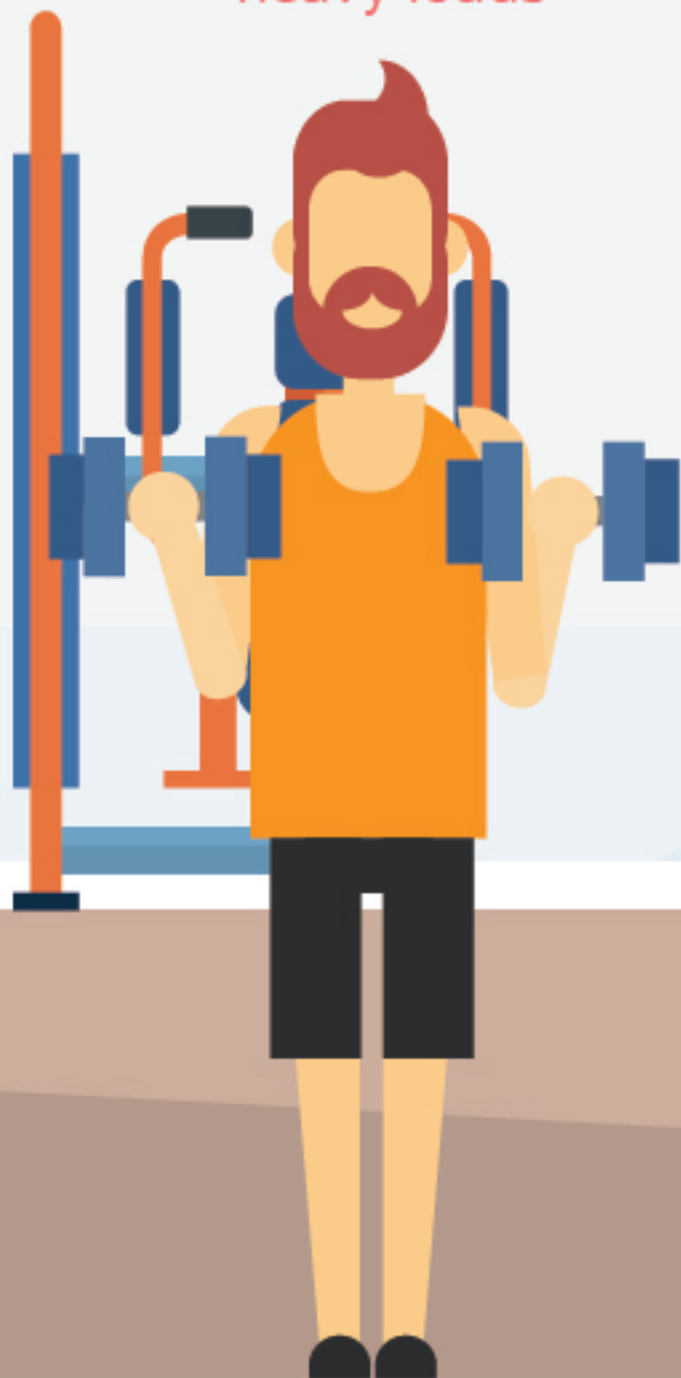
Drink 2- 3 liters (8-12 cups) of water each day

Find your balance between food and physical activity

Vigorous intensity
aerobic physical
activity at least 3 days
per week for at least
20 minutes such as
jogging and carrying
heavy loads

and/or

Moderate intensity
physical activity at least 5
days per week for at least
30 minutes such as
walking very brisk and
housework (vacuuming,
mopping)



What is the healthy weight?

Body Mass Index Category for Adults

$$\text{BMI} = \text{Weight (kg)} / \text{Height (m)}^2$$



Waist-to-Hip ratio calculation

$$\text{WHR} = \text{Waist (cm)} / \text{Hip (cm)}$$

A healthy Waist to hip ratio is

 0.9 or less for men

 0.8 or less for women



Limit sugar, fat, salt in your food



Reduce Intake of Table Salt and Salty Foods

- Consume less than 2000 mg of sodium per day (1 teaspoon salt or 5 grams salt)
- Use lemon, spices, pepper, herbs, garlic and onions to flavor food (not exceeding the limits)
- Read nutrition labels to choose foods low salt (0.3g or less per 100g)



Limit sweetened foods

- Limit sweetened foods; avoid sweetened beverages such as carbonated, energy and fruit drinks
- Choose foods with naturally sugars (fresh fruits, dates or honey)



Avoid Saturated Fat and Hydrogenated Fat

- Try low fat food products (not recommended for children under 2 years of age)
- Steam, bake, boil, grill or sauté foods instead of frying or deep frying
- Remove the skin and the fats from meat and poultry before cooking and before eating

What can I do?

(Lower) Risk of cancer

(Higher) Risk of cancer

Not smoking



Smoking

Maintaining a healthy weight



Being overweight or obese

Being physically active



Being physically inactive

Eating a diet high in plant foods, including vegetables, fruits, whole grains and legumes



Eating less amounts of vegetables and fruits, and low diet in whole grains and beans

Eating a diet low in red meat and avoiding processed and smoked meat



Eating a diet high in red and processed meat

Avoiding sugary beverages, soft drinks and energy drinks



Drinking sugary beverages, soft drinks and energy drinks

Eating a diet low in salt, fat and sugar



Eating a diet high in salt, fat and sugar

Breastfeeding



Not breastfeeding

Limiting the consumption of junk food



High consumption of junk food

How can I do a healthy shopping?

1. Create a shopping list at home will help you get organized
2. Do not go shopping when you are hungry
3. Buy fresh food, if not available choose frozen food and avoid canned food
4. Buy foods that are in season
5. Read food label **nutritional facts**

Nutrition facts	
Servings Size 1 cup	
Servings Per Container about 2	
Amount per serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
Daily Value %	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30g	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1 Check out the serving size

2 Consider the calories

Nutrients to get less

3 Choose nutrients wisely

Nutrients to get more





شريك الضيافة
Hospitality Partner



KATARA
HOSPITALITY

الشريك الاستراتيجي
Strategic Partner

ooredoo

الشريك الإعلامي
Media Partner

Qatar
LIVING.COM

راعي مشارك
Co-sponsor

إله منيوم قطر
qatalum

راعي مشارك
Co-sponsor

Sidra
جودة مستدامة

@qcs_qatar

@qcs_qatar

qatarcancersociety2

qcs_qtr

info@qcs.qa

www.qcs.qa

44847778

44847777

