

HEARTLAND
ALLIANCE

Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs

Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

Using the "MyPlate" Model
for Balanced Nutrition

استخدام نموذج "Myplate" للتغذية المتوازنة

This project has been funded in whole or in part with Federal funds from the Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Library of Medicine, under Contract No. HHSN-276-2011-00005C with the University of Illinois at Chicago.

HEARTLAND
ALLIANCE

Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs
4750 North Sheridan Road, Suite 500
Chicago, IL 60640

نصائح أخرى عن الأكل بشكل صحي: قم بطبخ الأكل في البيت لكي تسيطر أنت على ما تأكله، اقرأ قائمات المكونات أثناء التسوق، قدم فواكه وخضراوات لضيوفك بدلاً من الأطعمة ذات نسبة عالية من السكر والدهون الصلبة، وكذلك قدم الشاي بدون سكر ولكن وفر اناء السكر لكي يتمكن الضيف من اضافة الكمية المناسبة له، قلل نسبة الملح في الأكل وقلل من خطورة العطش الشديد وارتفاع ضغط الدم من طريق استخدام التوابل أو بدائل الملح، حاول أن تتناول الاكل بالكمية المناسبة لك، اذا كنت تريد التحدث مع أخصائي تغذية لتتعلم المزيد عن الأكل المناسب لك، اتصل بالرقم المزود أدناه أو أرسل رسالة الكترونية للبريد الالكتروني.

Tips for healthier eating: Cook at home so YOU are in control of what you are eating; read nutrition labels when you grocery shop; serve fruits and vegetables to your guests instead of fatty and sugary foods, serve unsweetened tea with sugar on the side so the guest can decide how much sugar to add; lower your salt intake and reduce your risk for dehydration and high blood pressure by using spices or salt alternatives; eat the right amount of food for YOU. If you want to speak with a nutritionist to learn more about what food is right for you, contact the number provided below or send us an email.

Phone: 773.751.4027

Email: rnutrition@heartlandalliance.org

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

refugeehealthprograms@heartlandalliance.org
(773) 751-4073



[www.heartlandalliance.org/
refugeehealth](http://www.heartlandalliance.org/refugeehealth)

English Sources (مصادر باللغة الانجليزية)

United States Department of Agriculture (USDA):
<http://www.choosemyplate.gov>

English/Arabic Sources (مصادر باللغة العربية)

New Americans Health Information Portal:
<http://palantir.lib.uic.edu/nahip/?q=node/13>
(Nutrition 2 and Nutrition 1 انقر على)

استخدام نموذج "MyPlate"

يمكنك استخدام نموذج "MyPlate" كدليل ليساعدك في اختيار الغذاء المتوازن. النموذج يشبه الصحن فيمكنك أن تحاول تطبيق مبادئ الـ "MyPlate" أثناء اعداد وجبات الأكل!

Using the MyPlate model

The MyPlate model is a guide to help you eat a well-balanced diet. It looks like a plate so you can try to make your plate match the MyPlate guidelines as you prepare your meals!

الخضراوات والفواكه: اجعل نصف محتويات صحنك خضراوات وفواكه. واختار خضراوات وفواكه من ألوان مختلفة لتحصل على ما يكفي من الفيتامينات والمواد المغذية المناسبة لك.

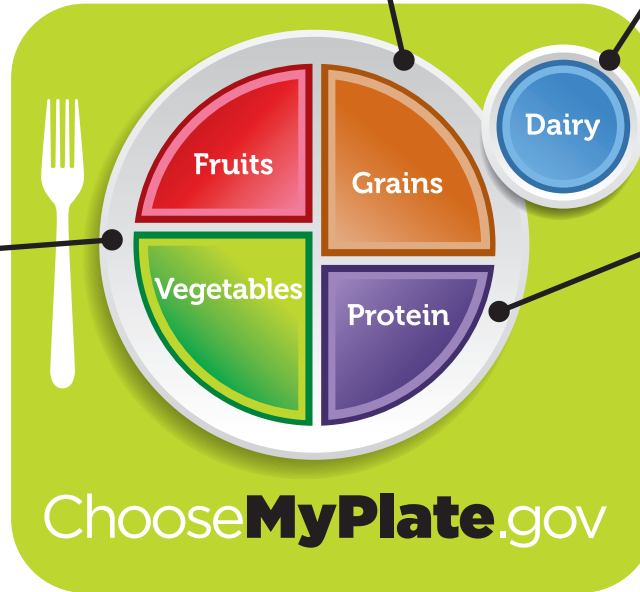
Fruits & Veggies: Make half your plate fruits and vegetables and choose a variety of colors to ensure you are getting plenty of vitamins and nutrients.

قبل الأكل، أنظر الى صحنك أو وعائك ومشروبك! النظام الغذائي المتوازن يساعد الشخص على الوقاية من أمراض القلب والسكري والسمنة وفقدان الوزن وبعض أنواع مرض السرطان.

Before you eat, think about what goes on your plate, bowl or cup! Eating a healthy and balanced diet can help you prevent heart disease, diabetes, weight gain or weight loss, and some cancers.

الحبوب الغذائية: حاول أن تجعل ما لا يقل عن نصف كمية الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة. اختار الخبز والباستا المكونة من الحبوب الكاملة أو 100% whole grain. أنظر الى قائمة المكونات، المكون الأول ينبغي أن يكون القمح الكامل 100%.

Grains: Make at least half of the grains you eat whole. Choose 100% whole grain breads and pastas. Check the ingredients list on the package; the first ingredient should be 100% whole wheat/grain.



لا تنسى أن تقوم بممارسة نشاط بدني كل يوم! واشرب الكثير من الماء (٨ أكواب) خلال اليوم للسيطرة على العطش.

Remember to be physically active every day! Drink plenty of water (about 8 cups) to stay hydrated.

الألبان: حاول أن تحصل على ثلاث حصص طعام من منتجات الألبان المنخفضة الدهون يوميا. وإذا كنت تشرب عادة الحليب الكامل الدسم، حاول أن تقوم بالتغيير الى الحليب المنزوع الدسم.

Dairy: Consume three servings of low-fat dairy per day. If you drink whole milk, try switching to skim or 1% milk.

البروتين: حاول أن تأكل اللحوم الخالية من الدهن وغير دائماً مصادر البروتين في أكلك. حاول أكل الفاصوليا أو السمك مرتين الى ثلاث مرات في الأسبوع. بالإضافة الى البروتين، الفاصوليا تحتوي على الألياف الغذائية وهي ما يعود بالفائدة على الجهاز الهضمي. أما بعض الأسماك فتحتوي على أحماض الأوميغا 3 والتي تنفع الجسم بالكميات المناسبة. قم بخبز أو شواء اللحوم بدلاً من قليها.

Protein: Choose lean meats and vary your protein sources. Try to eat beans or fish 2-3 times per week. Beans have added fiber that helps digestion, and cold-water (fatty) fish has omega-3, which can be healthy for you in the right amounts. Bake or broil meat and fish, instead of frying.

قلل من:

1. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، مثل رقائق البطاطس والوجبات الجاهزة أو المعبأة
2. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون الصلبة والسكريات المضافة، مثل الكيك أو البسكويت
3. المشروبات السكرية مثل الصودا ومشروبات القهوة أو الشاي المحلى

Reduce:

1. Foods that are high in sodium, such as potato chips and packaged meals
2. Foods that are high in solid fats and added sugars, such as cookies and cakes
3. Sugary drinks, such as soda and sweet coffee and tea drinks