

# كُلُوا جيداً. عِشُوا جيداً.

تناولوا مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية يومياً

تناولوا الكثير  
من الخضار  
والفاكهة

تناولوا  
الأطعمة الغنية  
بالبروتينات

اجعلوا الماء  
مشروبكم  
المفضل



اخترُوا الأطعمة  
التي تحتوي على  
حبوب كاملة

اطَّلِعُوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

[Canada.ca/FoodGuide](https://Canada.ca/FoodGuide)



دليل  
الأغذية  
الكندي

# كُلُوا جيداً. عيشُوا جيداً.

الأكل الصحي أكثر من مجرد الطعام الذي تتناولوه



كونوا مدركين لعادات الأكل لديكم



أكثرُوا من تحضير طعامكم في المنزل



استمتعوا بطعامكم



تناولوا وجبات الطعام مع الآخرين



استعملوا المعلومات الغذائية الموجودة على  
ملصقات الأطعمة



حَدُوا من تناول الأطعمة الغنية بالملح أو السكر أو  
الدهون المشبعة



كونوا على دراية بتسويق الأطعمة

اطَّلِعُوا على دليل الأغذية بزيارة الموقع الإلكتروني

[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)