

كيفية الحفاظ على نظام غذائي صحي في حالات الطوارئ أو أثناء النزوح ٢٠٢٦

١- تناولوا نظام غذائي متنوع عند الإمكان



- **نشويات كاملة:** مثل القمح الكامل، الخبز العربي الاسمر، البرغل، والأرز. يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة.
- **الفواكه والخضروات:** تناولوا الفواكه والخضروات الطازجة يوميًا إذا كانت متاحة. كما أن الخضروات المجمدة والمعلبة تعتبر مصادر صحية أيضًا. اغسلوا الخضروات المعلبة بماء الشرب لتقليل الملح.
- **الحبوب:** الحمص، العدس، أو الفاصوليا توفر العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. يمكنكم تناولها ٢-٤ مرات في الأسبوع في حال توفرها. إذا كنتم تستخدموها معلبة، اغسلوها بماء الشرب لتقليل الملح.
- **اللحوم الطازجة، الدجاج، والأسماك:** تناولوا اللحوم الحمراء والدجاج على الأ يزيد عن مرتين في الأسبوع واستبدلوها بالحبوب والأسماك في حال توفرها. الأسماك المعلبة مثل السردين أو التونة تعد مصادر جيدة للأسماك، ولكنها تحتوي على الملح، لذا اغسلوها بماء الشرب لتقليل الملح.
- **منتجات الألبان والبيض:** حاولوا تناول منتجات الألبان مثل اللبنة واللبن يوميًا. يمكن أن يكون الحليب المجفف بديلاً مناسباً إذا لم يكن لديكم ثلاجة لأنه يمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة.
- **زيت الزيتون والزيوت النباتية الأخرى:** توفر هذه الزيوت الدهون الصحية ويمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة.

٢- قللوا من تناول السكر والملح



قللوا من الأطعمة والمشروبات السكرية (مثل الحلويات، المشروبات المحلاة بالسكر، العسل، والمربي) وتجنبوا الأطعمة الغنية بالملح (مثل الملح المضاف، المخللات، الزيتون، والأطعمة المصنعة) وابتعدوا عن مصادر الدهون الحيوانية مثل الزبدة والسمنة.

٣- احرصوا على الترطيب الجيد



اشربوا ما لا يقل عن ٨ أكواب من ماء الشرب يوميًا.

٤- تجنبوا الكحول والتدخين أو مواد أخرى مسببة للإدمان



لأنها مؤذية على المدى البعيد.

٥- ابقوا نشيطين



حافظوا على نشاطكم حتى لو كنتم في مساحة محدودة. قوموا بالتمدد، امشوا في مكانكم، وتجنبوا الجلوس لفترات طويلة.