

سوق السوق لا يسوقك

سalamatak

Salamatak



Salamatak.life

سلاماتك

Salamatak

◆ قبل توجهك للسوبر ماركت ..
هذه نصائحنا لك.

◆ البطاقة الغذائية.

◆ اللحوم المصنعة.

◆ نصائح مهمة.

قبل توجهك للسوبر ماركت .. هذه نصائحنا لك

لا تذهب للتسوق وانت جائع



1

خطط لوجبات الأسبوع كامل
واشتر على أساسها



2

أفضل خيارات شراء الخضار
والفاكهة هي: الطازجة ثم المجمدة
وأخيراً المعلبة



3

تحقق من عروض التخفيضات جيداً
قبل شراء أي منتج



4

اقرأ البطاقة الغذائية للمنتجات
قبل شرائها

Nutrition Facts		
Serving Size		
Amount Per Serving		
Calories	Calories from Fat	% Daily Value
Total Fat	g	%
Saturated Fat	g	%
Trans Fat	g	%
Cholesterol	mg	%
Sodium	mg	%
Total Carbohydrate	g	%
Dietary Fiber	g	%
Sugars	g	%
Protein	g	%
Vitamin A	%	Vitamin C %
Calcium	%	Iron %

5

خذ حقيبة التسوق الخاص بك؛
تقلل من استعمال البلاستيك



6

البطاقة الغذائية.. للقراءة !

اختيارك لمنتج يحتوي نسب قليلة من العناصر التالية، يعتبر الخيار الأفضل لصحتك:

الدهون :

لا تزيد عن **12 جم** من الدهون الكلية للحصة الغذائية، والتي تشمل الدهون لمشبعة، والدهون المتحولة.



الصوديوم:

لا يزيد عن **140 ميليغرام** للحصة الغذائية (2 جم في اليوم).



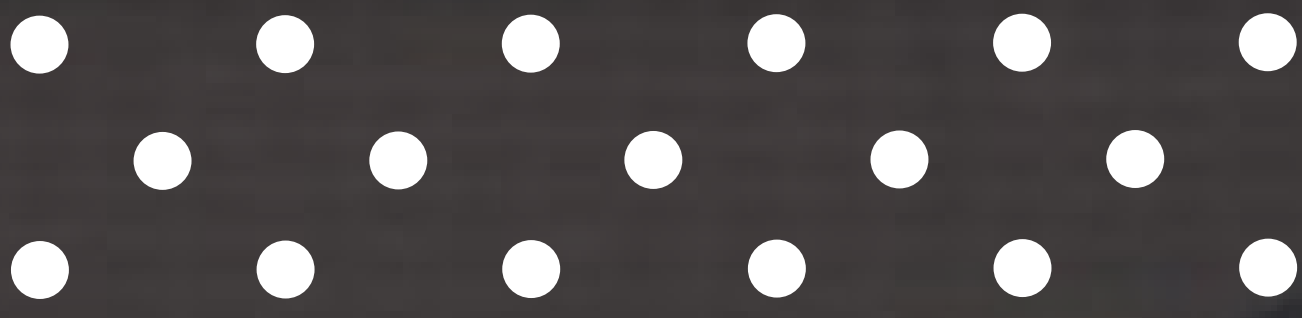
السكر:

لا يزيد عن **5 جم** للحصة الغذائية.





صنفت منظمة الصحة العالمية
اللحوم المصنعة كأحدى
مسيبات السرطان
من الدرجة الأولى!



نصائح مهمة





النصيحة الأولى:
لا تذهب للسوق
وأنت جائع، وكررها ثلاثاً



النصيحة الثانية:

كن متسلحاً بقائمة الطلبات

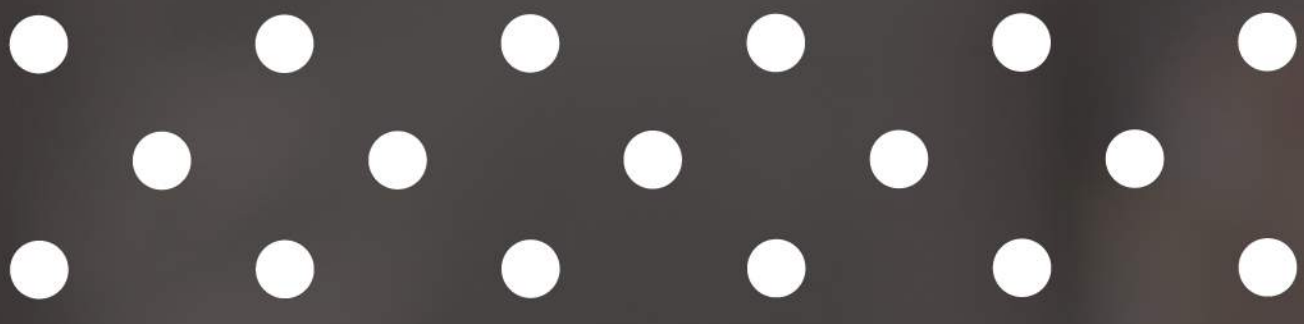
قبل أن تنوي خوض غمار التسوق،
كي تنجز الأمر بفعالية تُغبط
عليها، واحرص أن تحوي القائمة
خضروات وفواكة وأطعمة فيها
العناصر التي يحتاجها الجسم



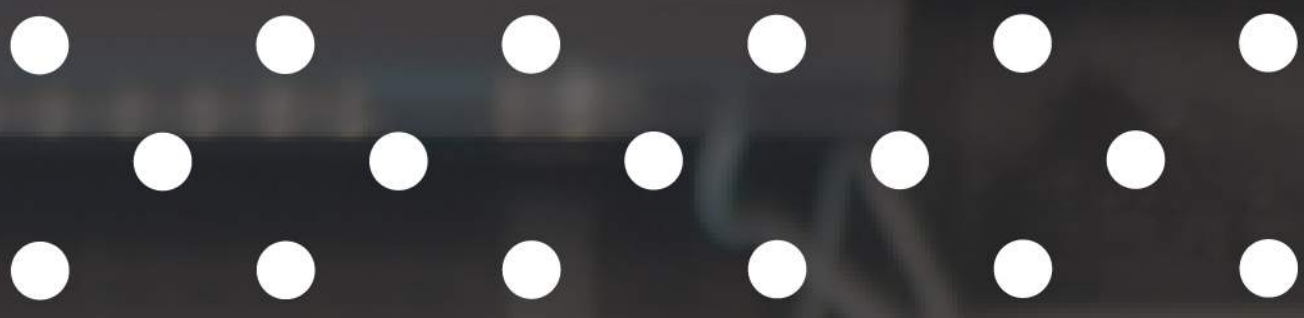
النصيحة الثالثة:

العب على الأجنحة!

وهي الأماكن التي تكون مليئة
بالأغذية الصحية المبردة مثل
الخضار والفواكة واللحوم



النصيحة الرابعة: افطن!
التخفيضات والدعايات والعروض
غالباً تكون لمنتجات ذات جودة
أقل وصلاحية على وشك الانتهاء،
ثم يضعوها بالصف الأمامي كي
يخدعوك .. فلا تنخدع.



النصيحة الخامسة:
لا تجعل مشترياتك المثلجة
والمبردة لفترة طويلة
خارج دكة التلاجة.

النصيحة السادسة:
اغسل يديك، كي تتقي
شر الجراثيم

سلا مatak

Salamatak



أسرار التسوق



Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد



اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



Salamatak.life

سلا مatak

Salamatak



للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا



Salamatak.life