



Queen Mary
University of London

الأسبوع العالمي للوعي عن الملح

من 12 إلى 18 مارس 2018

تصفية وشطف
الخضروات المعلبة، وتناول
المزيد من الفواكه والخضروات
الطازجة

أضف بالتدريج كمية أقل
من الملح لوصفاتك المفضلة –
براعم التذوق لديك سوف
تتكيف على هذه الكمية

طرق 5 إلى 5 غرامات

تأكد من بطاقة البيانات
الغذائية قبل الشراء
لتساعدك على اختيار
الخيارات الأقل ملحًا

استخدم الأعشاب
والتوابل والثوم
والحمضيات بدلاً
من الملح لإضافة النكهة
إلى طعامك

أزِل الملح والتوابل المملحة
من على طاولة الطعام، وبذلك
لن تتطور عادة إضافة الملح عند
الأفراد الأقل عمرًا

والذي بدوره يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة
بالجلطات والسككتات القلبية وأمراض القلب. اتبع هذه
الخطوات الخمس ليقل مأْخوذك من الملح اليوم!

جميعنا نتناول كميات
كبيرة من الملح

الأسبوع العالمي للوعية عن الملح

من 12 إلى 18 مارس 2018

ثقِف، ثقِف، ثقِف،
دع المجتمع على علم بمخاطر
الإستهلاك العالي من الملح ،
وعلّمهم تناول ملح أقل

أعرف كمية الملح التي
يسهلكها المجتمع ومن
أين يأتي الملح في أغذيتهم

شجع المدارس
والمقاصف في أماكن
العمل على تقديم
خيارات قليلة الملح

إشراك مصانع الأغذية
في هذا الموضوع
وتشجيعهم على تقليل
الملح في منتجاتهم

5 طرق
إلى
5 غرامات

إدخال بطاقة الأغذية
في جميع المنتجات الغذائية
ليتمكن المستهلكين من إتخاذ
خيارات مدرستة

والذي بدوره يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة
بالجلطات والسكريات القلبية وأمراض القلب. اتبع هذه
الخطوات الخمس ليقل مأخذوك من الملح اليوم !

جميعنا نتناول كميات
كبيرة من الملح