



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

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

طرق 5 إلى 5 غرامات

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

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

جميعنا نتناول كميات
كبيرة من الملح



PROGRAMME D'APPUI À LA MISE EN OEUVRE
DE L'ACCORD D'ASSOCIATION

Programme géré par le Ministère du Commerce
et financé par l'Union européenne



RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTÈRE DU COMMERCE

NI-CO



المدرسة العليا في علم التقنية
والمنانحة العالية

الجامعة الجزائرية المعمدانية

Ecole Supérieure des Sciences
de l'Aliment & des Industries
Agroalimentaires

