

# التغذية الصحية والتحرك إفادة للصحة

للهنديين من أصل تركي ، ومغربي ، وسورينامي ، وأنتيلي

## التغذية الصحية والتحرك إفادة للصحة

يتناول هذا النص موضوع التغذية الصحية والتحرك إفادة للصحة . في البداية نريد أن نذكر لماذا يعد الطعام الصحي والحركة مهمان ، وبعد ذلك سنذكر شيئاً عن اختبارين ، الغرض منهما أن تكتشف إذا ما كان وزنك صحيحاً .

ويمكنك أن تقرأ هنا أيضاً عن كيفية تناولك الطعام الصحي ، ويمكن أن تقرأ بعد هذا كيف يمكنك الحركة بشكل مفيد للصحة ، وهو أمر مهم لكي تستمتع بالصحة وتداومها .

## لماذا تعتبر التغذية الصحية والتحرك مهمتان ؟

الطعام لذيذ ، والأكل متعة . وبالطبع يمكنك أن تستمتع بالطعام الشهي ، ولكن يجب عليك من ناحية أخرى أن تنتبه إلى وزنك ، لأن زيادة وزنك عن اللازم يمكن أن تؤدي لمرضك (بشدة) ، وفي هذه الحالة يكون هناك احتمالاً كبيراً أن تصاب مثلاً بأمراض القلب والأوعية الدموية أو بمرض السكر .

كما يحتمل أن تزداد شكاوك من ظهرك أو زيادة ضغط الدم . وإذا كنت سميناً فمن الممكن أن تحدث مشاكل في مفاصلك (في كتفك مثلاً ، أو في رصغيك ، أو في ركبتك) ، ومن الممكن أن تؤدي السمنة أيضاً لصعوبة إنجاب الأطفال . لذا عليك أن ترعى نفسك وجسمك جيداً ، وأن تأكل وتتحرك بشكل صحي .

يمكنك أن تقرأ في هذا النص ما يجب عليك أكله لكي تحافظ على الوزن الصحي ، كما يمكنك أن تقرأ ما هي الكمية التي يجب أن تتناولها للمحافظة على هذا الوزن الصحي ، علماً بأن الحركة تعتبر أيضاً مهمة للغاية .

## انتبه أن لا يزيد وزنك عن اللازم !

إذا كنت سميناً فيعني ذلك أن هناك خطورة ، وأن هناك احتمال أكبر أن تصاب بالمرض . ولهذا السبب من المهم أن يكون وزنك صحيحاً .

إذا كنت سميناً فيجب أن تنقص وزنك ، وأن تصبح نحيفاً . وفقدان الوزن هو أمر صعب ، ومن الأسهل أن تنتبه إلى وزنك ، ومن هذا المنطلق عليك أن تعمل على أن لا يزيد وزنك عن اللازم ، وأن تقلل مثلاً كمية الدهون التي تتناولها ، أو أن تنقص الأطعمة البينية الخفيفة التي تتناولها من حين لآخر (سناكس) ، وأن تستعمل الدرج أكثر بدلاً من المصعد ، وأن تستخدم الدراجة أكثر في مشاويرك بدلاً من السيارة .

## طعام أقل

الطعام الأقل لا يعني إنقاص أكل كل أنواع الطعام ، بل يعني إنقاص أكل الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الطاقة (السعريات الحرارية/الكالوري) ، لأن تناول مثل هذه الأطعمة يجعلك سميناً . والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الطاقة تشمل مثلاً الأطعمة البيئية الخفيفة «سناكس» ، والكعك ، واللحوم ذات الدهن ، ومنتجات الألبان الدسمة (آيران ، والحليب ، والجبن ، والرايب) .

وإنقاص الطعام يعني أيضاً تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الطاقة ، وتشمل هذه الأطعمة على سبيل المثال الخبز ، وما ينشر عليه من أطعمة قليلة الدسم ، والخضر والفاكهة .

هل تريد أن تعرف إذا كان وزنك مناسباً ؟ يمكنك أن تؤدي اختبارين بنفسك ، وهذين الاختبارين المذكورين في هذا النص .

## اختبر نفسك ! هل وزنك مناسباً ؟

ستجد الاختبارين فيما يلي . وعن طريق هذين الاختبارين ستعرف فوراً إذا ما كان وزنك صحياً أم لا .

### ما هو شكل جسدك ؟

إنك تريد أن تعرف إذا ما كان وزنك صحياً . لهذا الغرض عليك أن تقوم بالوزن أو القياس ، ولكن في إمكانك أيضاً أن تنظر إلى شكل جسدك ، وأن ترى ما هي الأماكن البدنية في جسدك ، وهي أماكن يوجد فيها كثير من الدهن . هل يوجد دهن كثير عند بطنك ؟ أو هل يوجد دهن كثير عند وركك ورفيك ؟

يعتبر بطن المرأة سميناً إذا كان خصرها (وسطها) يفوق 88 سم .

ويعتبر بطن الرجل سميناً إذا كان خصره (وسطه) يفوق 102 سم .

والبطن السمين هو أسوأ للصحة من الورك والردفين السمينين . وإذا كان بطنك سميناً فهناك احتمال أكبر أن تعاني من المشاكل الصحية ، ويمكن في هذه الحالة أن تصاب بمرض السكر ، أو بزيادة نسبة الكوليسترول ، أو بزيادة ضغط الدم ، أو بسرعة ضيق النفس .

## الأختبار 1

### اختبار الخصر

إذا كان عمرك يقل عن 18 سنة أو يزيد عن 60 سنة فعليك أن لا تؤدي هذا الاختبار ، لأن هناك أرقام أخرى تستعمل لهاتين الطائفتين من العمر .

### كيف تؤدي اختبار الخصر ؟

لهذا الاختبار ستحتاج مقياس بالسنتيمتر . انتبه إلى ما تقيسه ، وانظر جيداً إلى الصورة . خذ قياس الخصر (الوسط) بين الضلع السفلي وعظمة الورك ، ولا تجذب المقياس بشدة . ومقياس وسطك سيكون هو عدد السنتيمترات التي قستها . انظر في الجدول 1 إذا كنت رجلاً ، وفي الجدول 2 إذا كنت امرأة .

هل أنت رجل وكذلك	في هذه الحالة	النصيحة
هل يبلغ وسطك 94 سم أو أقل ؟	يعتبر وزنك صحيحاً .	داوم الانتباه إلى وزنك .
هل يتراوح مقياس وسطك	وزنك أزيد من اللازم .	يجب أن لا يزيد وزنك .
بين 94 و102 سم ؟	أنت سمين للغاية .	حاول إنقاص وزنك .
هل يزيد مقياس وسطك		
عن 102 سم ؟		
الجدول 1 : اختبار الخصر للرجال		

هل أنت امرأة وكذلك	في هذه الحالة	النصيحة
هل يبلغ وسطك 80 سم أو أقل ؟	يعتبر وزنك صحيحاً .	داومي الانتباه إلى وزنك .
هل يتراوح مقياس وسطك	وزنك أزيد من اللازم .	يجب أن لا يزيد وزنك .
بين 80 و88 سم ؟	أنت سميئة للغاية .	حاولي التقليل من وزنك .
هل يزيد مقياس وسطك		
عن 88 سم ؟		
الجدول 2 : اختبار الخصر للنساء		

هل وزنك صحيحاً ؟ في هذه الحالة احرص على بقاء وزنك صحيحاً ، وداوم الانتباه لبقائه صحيحاً !

هل وزنك أزيد من اللازم ؟ في هذه الحالة من المهم أن لا يزيد وزنك . ابدأ في تناول الطعام الأفيد للصحة وأكثر من الحركة .

هل أنت سمين ؟ في هذه الحالة اطلب المساعدة من طبيب الأسرة أو أخصائي التحمية .

### اختبار BMI

عن طريق اختبار BMI يمكنك أن ترى إذا كان وزنك صحيحاً . واختبار BMI هو اختبار للرجال والنساء اعتباراً من عمر 19 سنة . اطلب المنشور باللغة الهولندية بالمجان من أجل إجراء اختبار BMI أو انظر الموقع [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### التغذية الصحية

الجسد الذي يتمتع بالصحة يلزمه طعاماً صحيحاً ، ويعني ذلك أن لا تأكل أكثر مما يحتاجه جسمك . والوزن الصحي يتطلب أيضاً كثرة الحركة . إن جسمك في حاجة إلى الطاقة من أجل مواصلة الحياة ، وهذه الطاقة تأتي إليه من الغذاء . وإذا أكلت أكثر مما يحتاجه جسمك سيزيد وزنك ، ولن يستخدم الجسم هذا الغذاء ، بل سيحتفظ به على شكل شحم . وإذا أكلت أكثر من اللازم سيزيد بالتالي شحمك ، وستزيد بدانتك .

ما هي كمية الطاقة (السعريات الحرارية/الكالوري) التي تحتاجها في اليوم ؟ لكي تعرف كمية الطاقة التي توجد في طعامك يمكنك أن تنظر إلى عدد السعريات الحرارية ، التي تكون مذكورة عادة على الطعام الذي تشتريه في هولندا . انظر إلى عبوة الزبد ، أو عبوة الحليب ، أو عبوة الشوربة/الحريرة . إن كل شخص في حاجة إلى السعريات الحرارية ، ولكن إذا رغبت في المحافظة على وزنك ، أو إذا أردت التخفيف من وزنك ، فعليك أن تراعي أن لا تتناول سعريات حرارية أكثر من اللازم .

لمعظم الرجال حتى سن 50 سنة تكفي كمية 2500 كيلوكالوري (Kcal) في اليوم .  
لمعظم النساء حتى سن 50 سنة تكفي كمية 2000 كيلوكالوري (Kcal) في اليوم .

### التغذية الصحية : قرص الخمسة

مع الطعام الصحي هناك حرية الاختيار ، ولكن كيف يمكنك أن تختار جيداً ؟ هناك خمس قواعد يجب اتباعها من أجل تحديد الاختيار الجيد ، وهذه القواعد تنتمي إلى «قرص الخمسة» ، وسنذكر لك فيما يلي أول قاعدة ، وسنشرح بعدها ما هو قرص الخمسة !.

### القواعد الخمس

القواعد الخمس الخاصة بقرص الخمسة هي قواعد هامة للتغذية الصحية .

## 1. نوع طعامك

عليك أن تأكل الطعام الصحي لكي تظل تتمتع بالصحة . ولهذا السبب يجب عدم الاستمرار في تناول نفس الأطعمة كل مرة ، لأن أكل الطعام المتنوع يقدم لجسديك كل ما يحتاجه من عناصر غذائية .

## 2. لا تأكل بكثرة

من المهم أن تأكل طعاماً صحياً ومتنوعاً ، ولكن عليك أن لا تأكل أكثر مما يحتاجه جسمك ، أي لا تأكل أكثر من اللازم !.

## 3. قلل من كميات الدهون الغير صحي

من الأفضل أن لا تأكل الدهون غير الصحية (وهي الدهون الجامدة ، التي توجد مثلاً في عبوات المرغرين الورقية) ، ومن المستحسن أن تأكل الطعام مع الدهون الصحية (وهي الدهون الطرية ، التي توجد مثلاً في الزيوت وعبوات المرغرين الطرية). إنك في حاجة إلى الدهون الطرية ، ولكنك لا تحتاج إلا قليل منها كل يوم . وإذا أكلت الدهون الطرية يقل بالتالي احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . وبخلاف ذلك يكون مفيداً للصحة لو أكلت السمك مرة أو مرتين كل أسبوع .

## 4. كل كثيراً من الخضر والفاكهة والخبز

الخضر والفاكهة والخبز هي أطعمة مفيدة للغاية بالنسبة للصحة ، ولا تزيد وزنك بسرعة . ولهذا عليك أن تأكل كثيراً من الخضر والفواكه والخبز .

## 5. الأمن

في الطعام توجد أحياناً أشياء ضارة للصحة (كالبكتيريا مثلاً) . وعندما تحضر الغذاء أو تحفظه عليك أن تنتبه إلى ثلاثة أشياء ، وهي :

- يجب أن تكون الأيدي نظيفة عند إعداد الطعام .
- يجب أن لا يحدث تلامس بين اللحم النيء والمقلي .
- يجب حفظ الطعام في الثلاجة أو في الفريزر .

حينئذ سيقبل احتمال الإصابة بمرض مصدره الطعام .

## كيف تأكل صحياً ؟

انظر إلى الصورة التالية ، وسترى عليها قرص الخمسة التي تحتوي على خمس مجموعات ، وكل مجموعة لها لون مختلف ، ومذكور فيها منتجات مختلفة . والمجموعات الخمس كلها هامة . ولكي يكون طعامك صحياً عليك أن تأكل كل يوم أطعمة من كل مجموعة ، ويعني هذا تنوع الطعام .

انتبه! لا توجد صورة لقرص الخمسة . من أجل ذلك أطلب المنشور باللغة الهولندية بالبحان

أو أنظر الموقع [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## ما هي كمية الطعام التي تحتاجها كل يوم ؟

هل عمرك يتراوح بين 20 و50 سنة ؟ اقرأ إذن فيما يلي ما هي كمية الطعام التي تحتاجها يومياً .  
انتبه : أحياناً يكون في مقدورك الاختيار بين أشياء مختلفة . وأقل الكميات هي الكميات التي تحتاجها النساء ، وأكثرها هي الكميات التي يحتاجها الرجال .

## الخبز والأرز

- 5 أو 6 أو 7 شقائق خبز ، ويعني ذلك 175 إلى 245 غرام .
- 3-5 درنات بطاطس أو 3-5 ملاعق غرف أرز أو مكرونة أو برغل أو بقوليات (البازلاء أو الفول أو العدس) أو الكسكس ، ويعني ذلك 150 إلى 250 غرام .

## الخضار والفواكه

- 4 ملاعق غرف خضر و/أو سلاطة ، ويعني ذلك 200 غرام .
- 2 مرتان فاكهة ، كالتفاح مثلاً أو الموز أو المانجو ، أو عنقود من العنب أو ثمرة من البرتقال أو الكمثرى .

## الحليب واللحم

- 400 غرام حليب أو منتوجات الحليب ، مثل اللبن التركي «أيران» أو الحليب من دون زبدة أو الرايب .
- 20 غرام من الجبن (ويعني هذا شريحة من الجبن) . خذ دائماً الجبن ذي نسبة الدسم 20+ أو 30+ لأنه يحتوي على نسبة دسم أقل من الجبن من نوع 48+.
- للرجال : 120 غرام لحم خالي من الدهن\* أو دجاج أو سمك أو بيض أو «تاهو» أو «تيمپ» أو منتوجات الصويا (مطهية أو مقلية أو محمرة).
- للنساء : 100 غرام لحم خالي من الدهن\* أو دجاج أو سمك أو بيض أو تاهو أو تيمپ أو منتوجات صويا (مطهية أو مقلية أو محمرة).
- \* ما هو اللحم الخالي من الدهن ؟ أنواع اللحوم تترار ، روزبيف ، روندرلپ هي أنواع خالية من الدهن ، في حين أن الضأن غالباً ما يحتوي على دهن .

## الدهون

- الزبدة التي تنشر على الخبز : توجد أنواع مختلفة من الزبدة ، ومنها أنواع تحتوي على مزيد من الدهن وأنواع تحتوي على نسب أقل من الدهن . ومن الأفضل أن تختار «هلفارين» ، وأن لا تستخدم كمية كثيرة منها .
- الزبدة أو السمن أو الزيت للتحمير والقلي : إذا أردت أن تقلي أو تحمر اللحم أو الخضار ضع كمية قليلة من الزبدة أو السمن أو الزيت في الوعاء ، ولا تستخدم منه أكثر من ملعقة طعام واحدة لكل شخص .

## السوائل

- اشرب لتر ونصف لتر يومياً من الماء مثلاً ، أو الشاي الخالي من السكر أو المشروبات المنعشة الخالية من السكر من نوع «لايت».

## راجع الجدول ، وقارن ، وحدد اختيارك

للمحافظة على الوزن الصحي عليك الانتباه إلى ما تأكله ، وعليك الاختيار بحكمة . في الجداول التالية يمكنك أن ترى كميات الطاقة (كم كالوري) التي توجد في الطعام .  
في الجدول على اليمين توجد منتجات تحتوي على طاقة قليلة .  
في الجدول على اليسار توجد منتجات تحتوي على طاقة عالية .  
لكي يكون الوزن صحياً من الأفضل أن تأكل من الأطعمة المذكورة في الجدول على اليمين.

+	-
150	170
1 قطعة (60 غرام)	الكخبز التركي/المغربي (البنّي) :
85	35
خبز القمح : 1 شقة (35 غرام)	مرغرين ، لشقة خبز (5 غرام)
20	80
هلفارين لشقة خبز (5 غرام)	جبين بدسم +60 ، لشقة خبز (20 غرام)
55	70
جبين +30 ، 1 شريحة (20 غرام)	جبين تركي أبيض كامل الدسم (غطاء أحمر) ، 2 قطعتان (20 غرام)
60	140
(غطاء أزرق) ، 2 قطعتان (20 غرام)	حليب كامل الدسم ، 1 كوب (225 غرام)
110	190
حليب نصف دسم ، 1 كوب (225 مل)	سوتلاك ، 1 طبق (150 مل)
60	200
اللبن التركي «أيران» ، 1 كوب (225 مل)	لبن زبادي تركي (10٪) ، 1 طبق (150 مل)
50	85
لبن زبادي خالي الدسم ، 1 طبق (150 مل)	شراب منعش عادي ، 1 كوب عميق (225 مل)
0	90
مشروب منعش «لايت» ، 1 كوب عميق (225 مل)	فيمندس ، 1 كوب عميق (225 مل)
75	130
لبليبي ، 1 ملعقة طعام (20 غرام)	مكسرات ، مخلوطة ، 1 ملعقة طعام (20 غرام)
10	140
زيتون في محلول مائي ، 5 زيتونات (10 غرام)	شيبس ، 1 كيس (25 غرام)
50	370
سو ، 1 قطعة (10 غرام)	جوديا ، 1 قطعة (70 غرام)
55	290
كعك «أونتبات كوك» ، 1 شريحة (20 غرام)	قضبب شوكلاته ، 1 قضبب كبير (60 غرام)
50	130
كعك مغربي ، 1 كعكة (10 غرام)	بقلاوة ، 1 قطعة (30 غرام)
20	130
بسكويت ، 1 بسكوطة (5 غرام)	كيك ، 1 شريحة (30 غرام)
120	120
جولجولا ، 1 قطعة (35 غرام)	جولجولا ، 1 قطعة (35 غرام)
140	430
سيميت ، 1 قطعة (55 غرام)	بيتزا لحم تركية ، 1 قطعة (160 غرام)
100	410
بارا ، 1 قطعة (60 غرام)	بوريك بحشو جبين ، 1 قطعة (175 غرام)
90	340
لومبيا فيتنامية ، 1 قطعة (50 غرام)	ساندوتش سمك «فيس بورغر» بصوص ، 1 قطعة
أرنب بقرش الغشاء الفضّي (سيلقرفلين) (مطبوخ) ،	80
1 ملعقة غرف (55 غرام)	بيلاف-برغل (جاهز) ، 1 ملعقة غرف (50 غرام)
65	80
بيلاف-أرنب (جاهز) ، 1 ملعقة غرف (50 غرام)	بيلاف-أرنب (جاهز) ، 1 ملعقة غرف (50 غرام)
120	390
بطاطس (مطبوخ) ، 1 حصة (150 غرام)	بطاطس محمر ، حصة (150 غرام)
110	320
بفتيك ، 1 حصة (80 غرام)	كفتة كورو (جافة) ، 1 حصة (150 غرام)
160	190
فيليه دجاج ، حصة (100 غرام)	كفتة سولو (بالمركة) ، 1 حصة (175 غرام)
130	310
سمك كلبايو (مطبخ) ، 1 حصة (120 غرام)	سمك «لكريكي» ، 1 قطعة (145 غرام)
140	200
سردين طماطم معلب بدون زيت 1 علبة (85 غرام)	سردين معلب ، 1 علبة (85 غرام)

## الحركة المفيدة للصحة

الوزن الصحي تلائمها الحركة المفيدة للصحة ، لأنك تستهلك الطاقة عندما تتحرك ، وتزيد عضلاتك ويقل شحمك . وعندما تتحرك بصورة منتظمة ستظل تتمتع بالصحة ، وسيبقى وزنك أيضاً على حالة جيدة .

### ما هو مقدار الحركة المطلوبة ؟

تحرك كل يوم . وإذا أردت أن لا يزيد وزنك فعليك أن تتحرك على الأقل لمدة نصف ساعة يومياً ، ومن الممكن كذلك أن تتحرك ثلاث مرات في اليوم لمدة 10 دقائق كل مرة . وقد يبدو هذا كثيراً للغاية ، ولكنه يشمل أيضاً الصعود على الدرج والذهاب إلى المحلات التجارية وركوب الدراجة ذهاباً إلى عملك . وعلى هذا الأساس ليس من الضروري أن تبدأ على الفور في العدو أو في أداء التمارين الرياضية للياقة . وإذا كانت حركتك اليومية تقل عن نصف ساعة كل يوم فانظر إلى ما تفعله طوال اليوم ، ومتى تجلس ، ومتى تقوم ؟ هل يمكنك أن تغير السكون بالحركة ؟ إذن افعل هذا ولا تتردد !.

### كيف أتحرك بما يكفي ؟

استخدم الدرج أكثر بدلاً من السلم الكهربائي أو المصعد ، وغادر المترو أو الحافلة قبل محطاتك بمحطة ، وامشى هذه المسافة الأخيرة . اذهب لقضاء حاجتك بالدراجة بدلاً من ذهابك بالسيارة . اذهب مشياً إلى الدكان بدلاً من استخدام السيارة . والحركة ينتمي إليها استخدام المكنسة الكهربائية ومسح الزجاج ، وعندما تزيد حركتك يزيد تمتعك بالصحة كثيراً .

### لماذا تعود الحركة بالفائدة ؟

عندما تتحرك تكون حالتك البدنية أفضل ، وتشعر بالتحسن . والحركة بكثرة هي أيضاً مفيدة لبدنك ، ولهذا فإن الحركة مهمة للغاية .

1. عندما تتحرك تستهلك الطاقة (السعريات الحرارية/كالوري) .

2. عندما تتحرك يقل شحمك وتزيد عضلاتك .

3. عندما تتحرك تحافظ على الوزن الصحي بشكل أفضل .

4. عندما تتحرك يتحسن عمل أمعائك .

5. عندما تتحرك يقل شعورك بالتوتر .

6. عندما تتحرك يقل احتمال إصابتك بالأمراض ، كأمراض القلب والأوعية الدموية ، ومرض السكر ، وتقل مشاكل مفاصلك .



## المزيد من المعلومات ؟

هل تريد المزيد من المعلومات ؟

هل تريد أن تعرف المزيد عن الوزن الصحي ؟ أو هل تريد أن تعرف المزيد عن التغذية الصحية الشهية ؟ وجه أسئلتك إلى مركز التغذية في لاهاي ، الذي يمكنك الاتصال به يومياً من الساعة 9.00 إلى الساعة 17.00 عن طريق رقم الهاتف 306 88 88 (070) ، ويمكنك أيضاً أن تراجع موقع المركز على الإنترنت : [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

هل ترغب في معرفة المزيد عن الطاقة والسعريات الحرارية (كالوري) ؟

هل تريد أن تعرف ما هي كمية الطاقة (السعريات الحرارية/كالوري) التي توجد في المنتجات ؟ يمكنك أن تفعل هذا بواسطة مقياس الكالوري Caloriechecker ، وهو اختبار خاص بمركز التغذية ، ويمكنك أن ترى فيه عدد السعريات الحرارية التي أكلتها وشربتها في يوم ، كما يمكنك أن ترى إذا ما كان ذلك أكثر من حاجتك ، أم أقل ، أم مناسب لك تماماً . مقياس الكالوري يوجد في الإنترنت في الموقع : [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

هل تريد أن تعرف المزيد عن الحركة ؟

هل تريد أن تعرف المزيد عن كيف يمكنك الحركة لكي تستفيد صحتك ؟ رذهب إذن إلى الموقع [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl) وانقر على «المنتجات» producten ، أو اتصل برقم الهاتف 49 09 00 (0318).

مؤسسة مركز التغذية الهولندي

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

الهاتف 306 88 88 (070) (أيام الدوام بين الساعة 9.00 – 17.00)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

المعهد الوطني لتحسين الصحة ومكافحة المرض (NIGZ)

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

© حقوق الطبع محفوظة لمركز التغذية

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)