



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

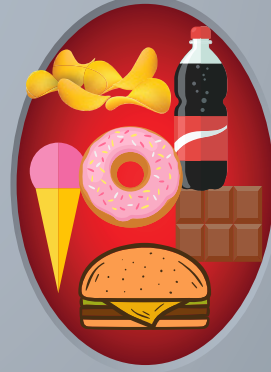
HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

صحة • تعليم • بحوث

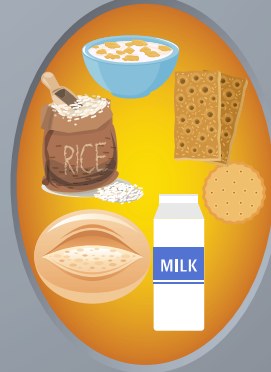
قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

اتبع نظام إشارات المرور لاختيار الأغذية الصحية

اللون الأحمر: قلل/تجنب
أطعمة عالية المحتوى من الملح
والسكر والدهون والدهون
المشبعة والسعرات الحرارية



اللون البرتقالي: تناول باعتدال
أطعمة متوسطة المحتوى من
الملح والسكر والدهون والدهون
المشبعة والسعرات الحرارية



اللون الأخضر: اخترها/تناولها
دائماً أطعمة قليلة المحتوى من
الملح والسكر والدهون والدهون
المشبعة والسعرات الحرارية





مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

صحة • تعليم • بحوث

قسم التغذية العلاجية
Dietetics and Nutrition Department

Follow The Traffic Light System For Healthy Food Choices

