

الأطعمة والصحة

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بمدينة تورونتو

صفحة 1

إيجاد أطعمتك التقليدية

لا يعني الأكل الجيد في كندا أن تضحي بأطعمتك التقليدية. فيما يلي بعض الخيارات لمُتاجر المأكولات التقليدية بالقرب من مركز شيربورن الصحي.

اسم المتجر	العنوان	نوع الأطعمة
Ambal Trading	591 Parliament Street	شرق هندي وغرب هندي وسريلانكي
Surma Supermarket	330 1/2 Parliament Street	شرق هندي وغرب هندي وحلال
Marhaba Supermarket	324 Parliament Street	بنغالي وشرق هندي وغرب هندي وحلال
Iqbal Halal Foods	2 Thorncliffe Park Drive	أكبر سوق مركزي جنوب هندي في أونتاريو
Philippine Variety Store	240 Wellesley Street East	فلبيني
Sunny Green Vegetable & Fruit	224 Wellesley Street East	علمي
Fruit/Vegetable/Grocery Markets	Gerrard St East Broadview	شرق آسيوي
Bulk Barn	2 Carlton Street	متجر للأطعمة غير المعبأة - علمي

استكشاف المتاجر الكندية

يحتوي العديد من المتاجر الكندية كذلك على أقسام لأطعمة من جميع أنحاء العالم. هنالك العديد من الأسواق المركزية (السوبر ماركت) حول شيربورن التي يمكنك الاختيار من بينها:

اسم السوبر ماركت	العنوان
Food Basics	238 Wellesley Street East
No Frills	449 Parliament Street
Fresh Co	325 Parliament Street

نصائح حول متاجر البقالة

- اشترِ أغلب سلع البقالة من الأسواق المركزية (السوبر ماركت)، حيث قد تكون المحلات الصغيرة أعلى ثمنًا.
- تبتّع من السلع المعروضة حول الممرات الخارجية أولاً، حيث ستجد الأطعمة الطازجة والصحية كالخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان ومنتجات اللحوم.
- تفقّد الأرفف العلوية والسفلية، حيث أن السلع الأعلى سعرًا توضع على مستوى النظر.
- معظم الأسواق المركزية لديها نشرات إعلانية تعلمك عن السلع المعروضة بأسعار مخفضة. تفقّد النشرات الإعلانية باستمرار للبحث عن الصفقات والقسائم.



اعتماد الأكل الصحي ضمن ميزانية محددة

لا يكلف الأكل الصحي بالضرورة الكثير من الأموال، فهناك عدة طرق للدخار مع اعتماد نظام الأكل الصحي من جميع مجموعات الأطعمة الأربع. تجنّب الأغذية المعلّفة أو المصنّعة.

الخضراوات والفاكهة

- اشترِ الخضراوات والفاكهة الطازجة في موسمها. يحتوي موقع منطقة شيربورن على كتاب للطبخ مع دليل حول مواسم المنتجات الزراعية. قم بزيارة www.sherbourne.on.ca
- شراء أكياس الخضراوات كالبطاطا (البطاطس) والبصل المعبأة أرخص من شرائها بالقطعة.

الأطعمة والصحة

حزمة المعلومات الترحيبية الخاصة بمدينة تورونتو

- عادة ما تكون الخضروات والسلطة والفاكهة المغسولة والمقطعة والمعبأة مسبقاً أغلى ثمنًا.
- الخضروات والفاكهة المجددة مغذية وسعرها مناسب.
- كذلك قد تكون الخضروات المعبأة المغسولة جيدًا والفاكهة المعبأة في الماء خيارًا صحيًا.

منتجات الحبوب

- اطبخ الرز والشعير وغيرها من الحبوب (منتجات الحبوب الفورية أو المتبلة أغلى ثمنًا).
- استخدم الطحين لحبز الخبز الذي تأكله.

الحليب وبدائله

- اشتر الحليب ذا الليترات الأربعة والمعبأ في الأكياس أو الدوارق البلاستيكية عوضًا عن الحليب المعبأ في علب الكارتون. يمكن أن يتم تجميد (تفريز) الحليب لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.
- لفك تجميد أكياس الحليب ضعها في البراد ورجها قبل فتحها.
- مسحوق الحليب الخالي من الدسم أرخص ثمنًا ويمكن استخدامه في الطبخ والخبز.
- اشتر قطع الأجبان الكبيرة عندما تكون أسعارها مخفضة ثم قطعها أو ابشرها بنفسك.

اللحوم وبدائلها

- اجث عن أنواع اللحوم الأقل سعرًا مثل:
 - لحوم اليخنة
 - اللحم المفروم فرمًا عاديًا أو متوسط الحجم.
 - كتف لحم الخنزير
 - قطع الدجاج (الأرجل والفخذ) أو الدجاج الكامل (انزع الجلد بنفسك)
 - شرائح السمك غير المتبل كالسلمون (salmon) والبلطي (tilapia) وسمك موسى (sole) والحدوق (haddock) والبلوق (pollock)
 - السلمون المعلب والتونة قليلة الدهن والسردين والرنجة (herring)
 - اشتر أي مما سبق بالجملة أو في العبوات العائلية
- استغن عن اللحوم، فبدائل اللحوم غنية بالبروتين ومنخفضة التكلفة وسهلة التحضير:
 - البقوليات: الفاصولياء، البازلاء، العدس
 - التوفو (خثارة فول الصويا)

أخصائيو التغذية المسجلون

إن أخصائيو التغذية هم مهنيون صحيون يستطيعون مساعدتك فيما يخص الأكل الصحي والتغذية السليمة كما يمكنهم مساعدتك في منع الأمراض المزمنة أو التحكم بها مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسرطان. لمراجعة أخصائيو التغذية في مركز شيربورن الصحي اتصل على (416-324-4180) أو اطلب ذلك من طبيب العائلة الخاص بك.

خدمة EatRight Ontario

هي خدمة مجانية تسمح لك بطرح الأسئلة المتعلقة بالتغذية وتلقي الردود من أخصائيو تغذية مسجل من خلال الهاتف أو البريد الإلكتروني. للاتصال على أحد أخصائيو التغذية المسجلين مجانًا اتصل على 1-877-510-510-2 الفترة الصباحية: 9:00 ص – 5:00 م من الاثنين إلى الجمعة. الفترة المسائية: الثلاثاء والخميس حتى الساعة 9:00 م

لإرسال رسالة بالبريد الإلكتروني مجانًا إلى أحد الأخصائيين المسجلين، قم بزيارة: www.eatrightontario.ca