

الصحة: 5 إجراءات لتجنب الخيارات غير الصحية عند التسوق

30 أغسطس، 2026



نبهت وزارة الصحة، إلى ضرورة تجنب الخيارات غير الصحية عند التسوق.

وأضافت الوزارة، عبر منصة (إكس)، أن رحلة التسوق الصحية، تشمل وضع خطط مسبقاً لوجبات الأسبوع، وكتابة قائمة بالاحتياجات قبل الذهاب إلى مركز التسوق، وتجنب التسوق أثناء الجوع منعاً لاتخاذ قرارات غذائية مدفوعة بالجوع.

كذلك نصحت وزارة الصحة بقراءة البطاقة الغذائية؛ لاختيار المنتجات الأقل في السعرات الحرارية والسكريات والدهون والملح، واستبدال

الخيارات الأقل فائدة ببدائل مغذية؛ مثل الفواكه بدلاً من الحلويات، والتنويع في الأطعمة، وعدم الاعتماد على نوع واحد منها؛ للحصول على احتياجات الجسم المتنوعة من المغذيات.

التغذية

كيف تتخذ قرارات غذائية صحية؟

5 خطوات لرحلة تسوق صحية:

- خطط مسبقاً لوجبات أسبوعك، واكتب قائمة بالاحتياجات قبل الذهاب إلى مركز التسوق.
- تجنب التسوق وأنت جائع؛ حتى لا تتخذ قرارات غذائية مدفوعة بالجوع.
- اقرأ البطاقة الغذائية؛ لتختار المنتجات الأقل في السعرات الحرارية والسكريات والدهون والملح.
- استبدل الخيارات الأقل فائدة ببدائل مغذية؛ مثل الفواكه بدلاً من الحلويات.
- نوع في الأطعمة، ولا تعتمد على نوع واحد منها؛ للحصول على احتياجات جسمك المتنوعة من المغذيات.