

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES

## كيفية استخدام نظام SWAP

ابحث عن هذه الألوان عند اختيار طعامك:



تحتوي على نسب منخفضة من الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات؛ وتعزز الصحة



تحتوي على مستويات متوسطة من الدهون أو الصوديوم أو السكريات؛ ويمكن أن تسهم في بناء صحة جيدة



تحتوي على مستويات مرتفعة من الدهون أو الصوديوم أو السكريات؛ فكر فيها على أنها متع؛ ذات فوائد صحية محدودة



## ما المقصود بنظام دعم الصحة في مستودعات المون (SWAP)؟

دعم الصحة في مستودعات المون (SWAP) هو نظام تصنيف غذائي صُمم لتيسير تحديد الخيارات الصحية.

يهدف نظام SWAP إلى نشر الوعي بشأن الأطعمة التي يمكن أن تسهم في تحسين صحتك وإلى مساعدتك على اتخاذ قرارات واعية.

## كيف يعمل نظام SWAP؟

يُصنف نظام SWAP الأطعمة بناءً على ما تحتوي من مستويات:  
•الدهون المشبعة  
•الصوديوم (الملح)  
•السكريات

تزيد كثرة تناول الأطعمة الغنية بهذه العناصر الغذائية من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي، وذلك حسب الإرشادات الغذائية للأمريكيين. يساعدك اتباع إرشادات SWAP على اتخاذ خيارات صحية!

## لِمَ يعد نظام SWAP نظامًا مهمًا؟



أكثر من نصف الأسر التي تزور مستودعات المون بها فرد يعاني من ارتفاع ضغط الدم وثلث تلك الأسر بها فرد مُصاب بمرض السكري من النوع الثاني.

غالبًا ما يمكن الوقاية من الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي والتحكم فيها والتغلب عليها من خلال ما نتناوله من أطعمة!