

GWIDA GHAL DAQS TA' PORZJON TAL-IKEL BIEX THOSSOK AHJAR!



EŻEMPJU TA' KIF TISTA' TQASSAM L-IKEL TIEGHEK MATUL IL-ĠURNATA. B'HEKK TNAQQAS IL-PIŻ U TIBQA' F'SAHTEK!

**KOLAZZJON
TA' FILGHODU**

30-40g ċereali tal-fibra mħallat ma' ħalib xkumat.
Te' jew kafe' bla zokkor bil-ħalib xkumat

SNACK

Frotta jew *Yoghurt light*

**L-IKLA TA'
NOFSINHAR**

Sajjar kapunata b'ħaxix frisk. Żid porzjoni tonn u sajjar
għal ftit tal-ħin ieħor. Ħallat ma' porzjon għaġin ismar

SNACK

Frotta jew porzjon lewż jew porzjon żrieragħ

IKLA TA' FILGHAXIJA

Insalata ta' ħaxix, 100g sidra tat-tigieġ u 80g patata
mgħollija bil-qoxra b'kollox jew flok il-patata tista' tagħzel
xi haġa oħra mill-grupp tal-karboidrati.

**GĦAL AKTAR INFORMAZZJONI GĦAL SAĦĦA AHJAR,
IKKUNTATJA LID-DIRETTORAT GĦALL-PROMOZZJONI
TAS-SAĦĦA U PREVENZJONI TA' MARD FUG**

2326 6000

JEW B'IMEJL

HEALTH.PRO@GOV.MT

JEW FUG IL-PAĠNA TA' FACEBOOK

HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION DIRECTORATE

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.health.gov.mt



MINISTERU GHAS-SAĦĦA

**GWIDA GĦALL-
PORZJONIJIET
TAL-IKEL**

BIDLA FIL-PORZJONIJIET TGHINEK TITLIF IL-PIŻ

Gwida għall-porzjonijiet ta' kull grupp tal-ikel għall-adulti li jixtiequ jtilfu mill-piż u li huma 'l fuq minn 18-il sena, bl-livell moderat ta' attività fiżika. Din it-tabella turi kemm huwa l-porzjon li tista' tiekoll minn dawn il-gruppi kuljum.



KARBOIDRATI (ċereali)

3-4 PORZJONIJIET

2 slajsis ħobż tal-Franciz

Slajis ħobż tal-Malti

30-40g ċereali

80g ross nej

80g għaġin nej

80g couscous nej

80g quinoa nejja

80g bulgur wheat nej

80g barley nej

80g patata bil-qoxra

HAXIX

3-4 PORZJONIJIET

80g ħaxix imwerraq*

80g ħaxix ieħor

50g legumi (fażola/piżelli/għads/ful/ċiċri)

Kučċarun ħaxix misjur

*Hass, spinaċi, rukola



LEWŻ U ŻRIERAGĦ
4-5 FIL-ĠIMGĦA

20g lewż, ġewż, ġellewż
15g żrieragħ

FROTT

2-3 PORZJONIJIET

Frotta ta' daqs medju

125ml frotta magħsura friska

PROTEINI

2 PORZJONIJIET

250 ml ħalib xkumat

150ml *yoghurt light*

30-45g gobon

30-45g ġbejna

30-50g irkotta



FROTT NIEXEF
1-2 FIL-ĠIMGĦA

2-3 tin, jew pruna, jew berquq, jew tamal. Mgħarfa sultana, żbib jew passolina

PROTEINI

1-2 PORZJONIJIET

115g ħut nej

100g tiġieġ nej

100g dundjan

100g fenek nej

90g laħam dgħif nej*

70g legumi

Bajda waħda

*Mhux aktar min darbtejn fil-ġimgħa

XAĦAM U ZOKKOR

MILL-ANGAS POSSIBLI

10ml żejt taż-żebbuġa

10ml żjut veġetali oħra

EŻEMPJU TA' KIF GĦANDU JKUN IMQASSAM IL-PLATT WAQT L-IKLA PRINĊIPALI

2 porzjonijiet ħaxix

Porzjon mill-proteini

Porzjon mill-karboidrati



IXROB MADWAR 8 TAZZI ILMA MATUL IL-ĠURNATA



ŻID L-ATTIVITÀ FIŻIKA GĦAL MADWAR 60 MINUTA MATUL IL-ĠURNATA



KUL BIL-MOD U HU GOST BL-IKEL



✓ L-aħjar għażla tal-karboidrati jinkludu dawk *wholemeal* jew *wholegrain*

✓ Il-fibra fl-ikel tgħinek tibqa' mimli għal ħin itwal u tgħinek tibqa' f'saħħtek

✓ Aghżel frott u ħaxix varjat, ta' kulur differenti u tal-istaġun

✓ Aħsel il-ħaxix u l-frott sew u fejn tista' kulu bil-qoxra

✓ Il-frott l-aħjar li tieklu sħiħ jew imqatta', u mhux magħsur

✓ Evita l-frott niexef jew magħsur minħabba t-tħassir tas-snien

- ✓ Hu rrakomandat li jittiekel żewġ porzjonijiet ta' ħut fil-ġimgħa li wiehed minnhom jikkonsisti f'ħut żejtni
- ✓ Aghżel laħam dgħif u neħhi x-xaħam li huwa viżibbli
- ✓ Neħhi l-ġilda tat-tjur qabel is-sajran
- ✓ Aghżel ikel b'inqas zokkor, xaħam u melħ, u żzidx melħ mal-ikel
- ✓ Evita xaħam saturat u xaħam *trans* immarkati bħala *hydrogenated* jew *partially hydrogenated vegetable oil* u ikel ipproċessat
- ✓ Aqra t-tikketti tal-ikel sew
- ✓ Flok il-melħ uża ħwawar aromatiċi għal-togħma aħjar.

