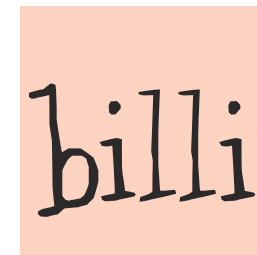


8 Passi biex jgħinuk tasal għal Saħħa Tajba

- Ibbaza l-ikel tiegħek fuq il-ħobż, ċerejali, għagin, ross u patata billi tagħzel, fejn tista', prodotti *wholemeal* jew *wholegrain*.
- Kul mill-inqas 5 porzjonijiet kuljum tal-frott u l-ħaxix.
- Hu l-ħalib u l-prodotti tal-ħalib eż. *yoghurt* u ġobon, b'moderazzjoni. Fejn tista' għażel dawk il-prodotti baxxi fix-xaħam eż. ħalib xkumat (*skimmed*) u *yoghurt light*.
- Hu protejini bħall-laħam, ħut, bajd, fażola, għads, piżelli jew ful f'ammonti moderati. Għażel id-dejf meta tixtri/tiekol laħam abjad jew aħmar.
- Dejjem għażel dak l-ikel li huwa baxx fix-xaħam, zokkor u melħ.
- Hu gost bl-ikel billi tiekol regolarment f'porzjonijiet moderati.
- Minn ta' l-inqas ixrob bejn 6 u 8 tazzi ilma kuljum.
- Għamel bejn 30 minuta sa siegħa kuljum ta' attività fiżika.

Reprinted 2011

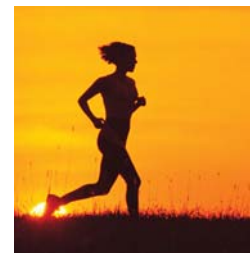
Tegħrif miġbur minn Ms Petra Mallia
Disinn u Fotografija ta' Mr Stefan Attard



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.ehealth.gov.mt



Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani u Kura fil-Komunità



Il-Piramida ta' l-Ikel

