

Il-pariri mogħtija hawn taht jistgħu jgħinuk ittejjeb il-mod ta kif tiekol u tevita li tiekol ammont eżagerat kif ukoll tnaqqas l-ikel b'wisq xaħam, zokkor u melħ fid-dieta tiegħek u b'hekk jkollok dieta bbilanċjata għall-saħħa aħjar.

- Aqra u ifli sew it-tikketti tal-ikel sabiex tagħmel għażliet tajba fl-ikel. Kun af x'inti qiegħed tiekol, u kemm qed tiekol
- Servi l-ikeliet fi platti iżgħar
- Imla' l-platt ewlieni tiegħek bit-tjubija tal-ħxejjex differenti
- Aghżel l-ilma minflok luminati jew xarbiet oħra miżjuda b'ħafna zokkor
- Aghżel ikel għani fil-*fiber* sabiex jgħinek tibqa' mimli għal ħin itwal
- Meta toħroġ tiekol ordna daqs żgħir tal-ikel bħal daqs ta' *starter*, u f'każ li tibqa' bil-ġuħ ordna xi ħaġa oħra² - il-varjetà sabiħa!
- F'każ li meta tordna l-ikel minn barra l-porzjonijiet ikunu kbar, tista' tagħzel li taqsam l-ikel tiegħek ma' min ikun miegħek³ jew tista' tistaqsi sabiex tpoġġi l-bqija tal-porzjon żejjed f'kontenitur u tiehdu miegħek id-dar
- Kul frotta jew insalata tal-frott minflok deżerti miżjuda b'ħafna zokkor u xaħam
- Qabel tibda tiekol xi *snack*, oħroġ l-ammont li għażilt li tiekol u tbiddilx fehmtok dwar l-ammont!
- Omġhod sew u kul l-ikel bil-mod - il-moħħ jinħtieġlu madwar 20 minuta biex jibgħatlek messaġġ li mtlejt

Referenzi:

- 1 Pi Sunver MD, F.X. (2002) The Obesity Epidemic: Pathophysiology and Consequences of Obesity. North American Association for the Study of Obesity. Obesity Research, Volume 10, Issue 12, pages 97-104. 02 November 2012
- 2 Academy of Nutrition and Dietetics. Tips for Eating Out. . 09 November 2012
- 3 Dietitians of Canada (2012) Understanding Portion Sizes. EatRight Ontario.

Għal aktar informazzjoni u għajnuna ċempel lid-
Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard
fuq 2326 6000.

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-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 għas-Saħħa

Gwida għall-Porzjonijiet tal-Ikel biex thossok Aħjar!



© 2013

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

Introduzzjoni

Huwa fatt li aktar ma jkun hemm ikel fil-platt, aktar nieklu! Hafna mill-ikel li jiġi servut fi stabbilimenti, kif ukoll prodotti tal-ikel fis-suq huma miżjuda b'hafna zokkor, xaħam u melh li mhumiex tajbin għas-saħħa. Dan, flimkien mal-fatt li l-porzjonijiet tal-ikel huma ferm ikbar milli kienu qabel, qed iġieghluna nieklu aktar kaloriji u nakkumulaw piż żejjed.

Hafna minna nieklu aktar milli nehtieġu; sirna ngħixu stil ta' hajja li għalkemm hija mgħaġġla, qed toffri ftit opportunitajiet biex inkunu attivi. B'hekk hloqna żbilanċ fil-ġisem. Din hi l-kawża ewlenija ta' piż żejjed u obeżità li hija riskju għas-saħħa b'konsegwenzi tad-dijabete tat-Tip 2, pressjoni għolja u kolesterol għoli fid-demem; ċirkulazzjoni batuta, limitazzjoni fil-mobilità u mard bħal puplesija jew attakk tal-qalb. Dawn jistgħu jiġu evitati permezz ta' tnaqqis tal-piż żejjed¹ filwaqt li jibqa' jinżamm il-piż tajjeb matul il-hajja.

Persuni differenti għandhom bżonn ammonti differenti ta' ikel. Dan l-ammont jiddependi fuq diversi fatturi bħall-età, is-sess, it-tul tal-persuna u l-ammont ta' attività fiżika li l-individwu jagħmel ta' kuljum. Għaldaqstant hu importanti li l-porzjonijiet tal-ikel jirriflettu aktar il-bżonnijiet tal-individwu għall-enerġija u n-nutrimenti; il-livell tal-attività fiżika, kif ukoll għal proċessi ta' kuljum fil-ġisem. Meta dak li jkun jiddeċiedi li jnaqqas mill-piż żejjed, importanti li r-rata tat-telf ta' piż ma tkunx aktar minn nofs kilo sa kilo fil-ġimgħa. Għandhom dejjem jiġu evitati kemm piż żejjed kif ukoll piż nieqes għat-tul tal-persuna. Sabiex persuna tnaqqas il-piż żejjed u żżomm piż tajjeb matul il-hajja, barra l-attività fiżika, hemm bżonn li tirregola aħjar id-daqs tal-porzjonijiet tal-ikel ta' kuljum.

Gwida tal-Porzjon għal kull Grupp tal-Ikel f'adulti 'l fuq minn 18-il sena bl-livell baxx għal moderat ta' attività fiżika

Grupp tal-Ikel	Numru ta' Porzjonijiet fil-Ġurnata	Porzjon	Eżempji	Sorsi ta' Nutrizzjoni
Hobż, Għaġin, Ross, ċerejali, patata	5 jew aktar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Slice (80-100g) hobż ▪ 2 jew 3 imgharef hafur (30-40g) ċerejali ▪ nofs kikkra(80-100g) ross/għaġin nej ▪ patata waħda (80g) 	Hobż/għaġin/pitta/ċerejali/ (l-aħjar <i>whole-meal</i>) ross/ <i>porridge</i> /patata/ <i>couscous</i> / <i>quinoa</i> / <i>bulgar wheat</i> . Għażel dawk b'inqas zokkor, xaħam u melh	Sorsi ta' enerġija u fiber
Haxix u frott	5 jew aktar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skutella żghira (80g) haxix imwerraq ▪ Kuċċarun haxix misjur (80g) ▪ Frotta ta' daqs medju (80g) <p>Porzjon wiehed biss minn 5 jista' jkun:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ponn (80g) fażola/pizelli/ful/ghads/ċicri ▪ Mgharfa - frott niexef* ▪ Tazza żghira (125 mls) meraq tal-frott 	L-Aħjar għażla hu 'l-frisk' u 'tal-istaġun' Tadam/karrotti/hjar/brokkoli/ġidra/spinaċi/qaqoċċ/basal/ tewm/karfus/tursin/nagħniegħ/kurrad/hass/pastard Tuffieħ/laring/banana/frawli/mandolin/hawħ/gheneb/ lanġas/bettieħ/dulliegh/pruna/tut/ <i>pineapple</i> /ċirasa/berquq *Frott niexef - mhux porzjon kuljum biex tevita thassir tas-snien	Sorsi tajba ta' <i>potassium</i> , <i>magnesium</i> , <i>fiber</i> u antiossidanti
Halib u prodotti tal-halib	2-3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tazza (225 mls) halib ▪ 125 ml <i>yoghurt</i> (<i>tub</i>) ▪ 30-45g (daqs kaxxa sulfarini żghira) ġobon/irkotta/ġbejna 	Halib xkumat/halib <i>semi-skimmed</i> / <i>yoghurt</i> / ġobon/ġbejna friska/irkotta Għażel dawk b'inqas xaħam saturat, zokkor u melh.	Sorsi tajba ta' kalċju u proteini
Laħam u Tjur Ħut Legumi Bajd	1-2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 90 -160g - (daqs nofs pala ta' l-id) ħut/ laħam dgħejf/ tiġieġ/dundjan /legumi ▪ Bajda waħda 	Lampuki, vopi, sardin, tonn, kavalli, salamun, tonn, ċerna, merluzz, sawrell, ċippollat, ħamiema (raja), mazzola, ċinturin, makku, awrat, dott u lipp. Għażel laħam dgħejf u neħhi xaħam viżibbli; uża metodi ta' tisjir bħal fuq il-fwar, tiggrijla, tgholija, ħami jew fil-forn minflok qali u neħhi l-ġilda tat-tiġieġ	Sorsi tajba ta' proteini, ħadid u <i>magnesium</i>
Lewż u żrieragħ	4-5 fil-ġimgħa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20g lewż (eż. 3-4 gewż) ▪ Mgharfa (15g) żrieragħ 	Lewż, ġewż, karawett, lewż imħallat mingħajr zokkor, melh u żejt; żerriegħa tal-fjura tax-xemx jew tal-qargħa aħmar, ġunġlien	Sorsi tajba ta' enerġija, żjut tajba, <i>magnesium</i> , <i>potassium</i> , proteini u <i>fiber</i>
Xaħam	1-2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kuċċarina żejt, butir u marġerina 	Żjut tajba għas-saħħa huma dawk bħal taż-żebbuġa/ <i>kanola</i> /tal-ħut/ <i>avocado</i> /tal-fjura tax-xemx (b'kontenut għoli ta' xaħam <i>mono-</i> u <i>polyunsaturated</i>). Dawn għandhom jiehdu post xaħam b'kontenut għoli ta' xaħam saturat (butir, żejt tal- <i>palm</i> / <i>palm kernel</i> / <i>coconut</i>) u <i>trans</i> (insibuh f'ikel lest sakemm ma jingħadx il-kontra).	Sorsi tajba ta' antiossidanti, omega-3 u -6.

Prodotti li fihom xaħam *trans* (bħal kejkijiet u *crisps*), xaħam saturat, zokkor u l-melħ miżjud m'għandhomx jittieklu fuq bażi regolari iżda jittieklu f'ammonti żgħar u f'xi okkażżjoni biex b'hekk jiġu limitati minħabba li teżisti evidenza li jżidu fost l-oħrajn ir-riskju għall-pressjoni u l-kolesterol għolja fid-demem u l-mard tal-qalb.