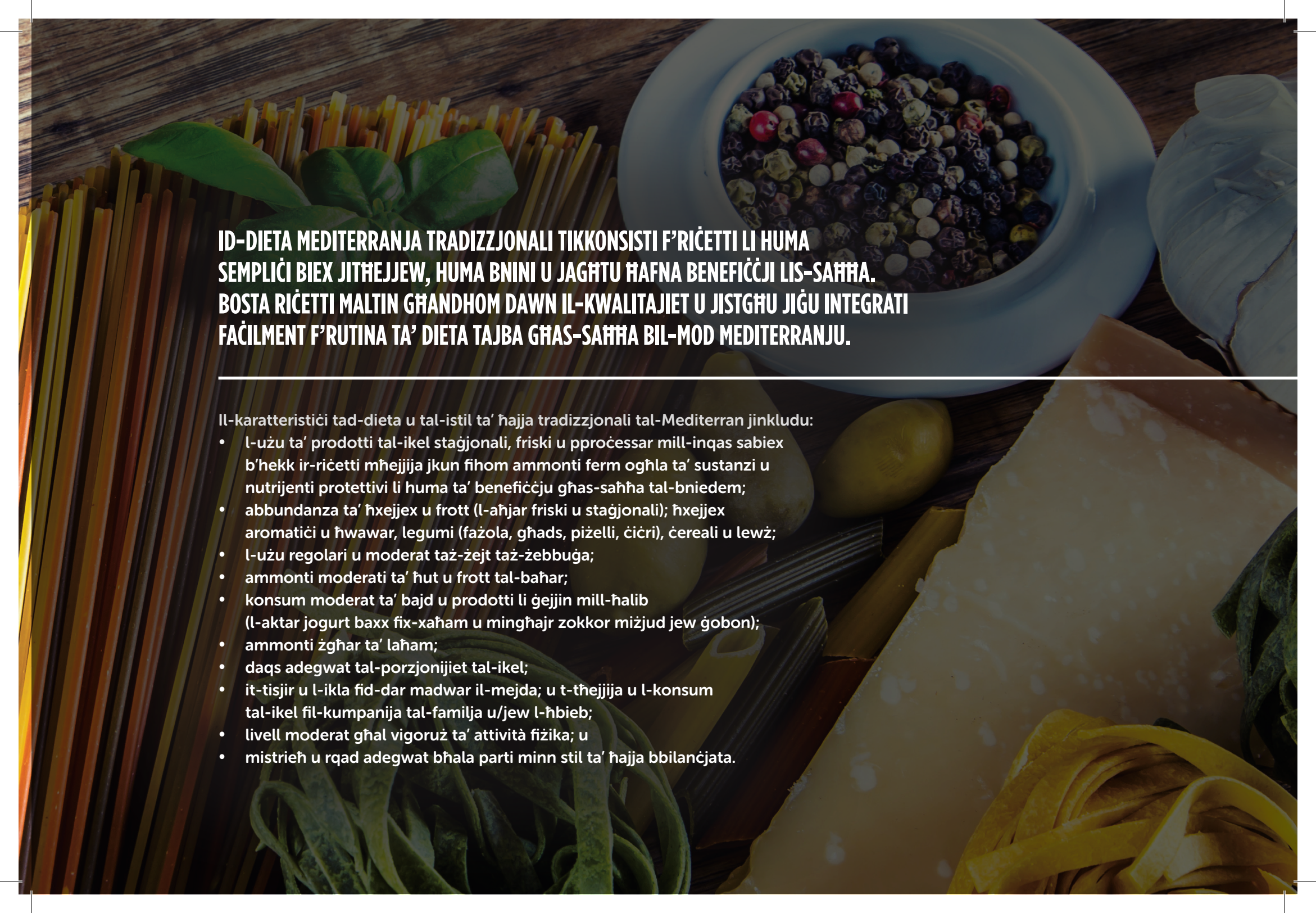


LINJI GWIDA DWAR ID-DIETA GHALL-ADULTI MALTIN

DIETA TAJBA GHAS-SANHA

IL-MOD MEDITERRANJU





ID-DIETA MEDITERRANJA TRADIZZJONALI TIKKONSISTI F'RIĊETTI LI HUMA SEMPLIĊI BIEX JIŦHEJJEW, HUMA BNINI U JAGHTU ĦAFNA BENEFIĊĊJI LIS-SAĦĦA. BOSTA RIĊETTI MALTIN GĦANDHOM DAWN IL-KWALITAJIET U JISTGHU JIĠU INTEGRATI FAĊILMENT F'RUTINA TA' DIETA TAJBA GĦAS-SAĦĦA BIL-MOD MEDITERRANJU.

Il-karatteristiċi tad-dieta u tal-istil ta' ħajja tradizzjonali tal-Mediterran jinkludu:

- l-użu ta' prodotti tal-ikel staġjonali, friski u pproċessar mill-inqas sabiex b'hekk ir-riċetti m'hejjija jkun fihom ammonti ferm ogħla ta' sustanzi u nutrijenti protettivi li huma ta' benefiċċju għas-saħħa tal-bniedem;
- abbondanza ta' ħxejjex u frott (l-aħjar friski u staġjonali); ħxejjex aromatiċi u ħwawar, legumi (fażola, għads, piżelli, ċicri), ċereali u lewż;
- l-użu regolari u moderat taż-żejt taż-żebbuġa;
- ammonti moderati ta' ħut u frott tal-baħar;
- konsum moderat ta' bajd u prodotti li ġejjin mill-ħalib (l-aktar jogurt baxx fix-xaħam u mingħajr zokkor miżjud jew ġobon);
- ammonti żgħir ta' laħam;
- daqs adegwat tal-porzjonijiet tal-ikel;
- it-tisjir u l-ikla fid-dar madwar il-mejda; u t-tħejjija u l-konsum tal-ikel fil-kumpanija tal-familja u/jew l-ħbieb;
- livell moderat għal vigoruż ta' attività fiżika; u
- mistrieħ u rqađ adegwat bħala parti minn stil ta' ħajja bbilanċjata.

Il-Platt Bnin

Gwida għal x'tiekol tul il-ħajja



Kuljum aghzel varjeta ta' ikel bnin mill-gruppi kollha tal-ikel. Ixrob hafna ilma. Żomm ruhek attiv. Naqqas il-hin bilqegħda. Gawdi l-ikliet tiegħek flimkien mal-familja u l-hbieb.

Ċereali, prodotti ġejjin miċ-ċereali (l-ahjar dawk bil-fibra) u patata

Haxix



Ilma

Ilimita l-konsum



L-alkohol projbit fit-tfal

Ilimita l-konsum



Halib u prodotti tal-halib

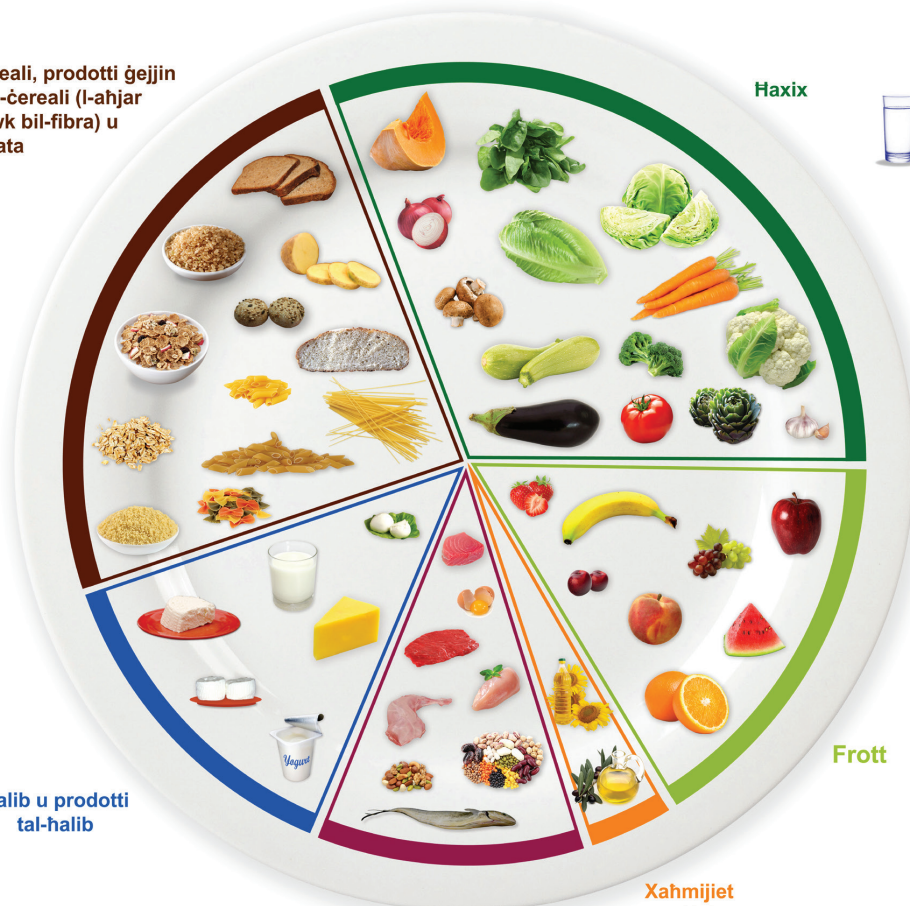
Frott



Hwawar

Xahmijiet u żjut

Laham dgħif, hut tjur, bajd, legumi, lewż u żrieragh



X'INHU L-“PLATT TAJJEB GĦAS-SAĦĦA”?

Il-“Platt Tajjeb għas-Saħħa” huwa gwida bl-istampi tal-ikel maħsub biex jgħin lill-persuni adulti Maltin jagħzlu varjetà ta' ikel nutrittiv u jifhmu kif l-aħjar li jikkonsmaw dan l-ikel fuq perjodu ta' ġimgħa. Il-gwida tissuġgerixxi rutina ta' nutrizzjoni tajba għas-saħħa li hi bbażata fuq id-Dieta Mediterranja¹. Il-‘platt’ fih varjetà ta' ikel nutrittiv minn sitt gruppi ta' ikel differenti u juri l-proporzjonijiet bejn wieħed u ieħor ta' ikel li adulti għandhom jikkonsmaw minn kull grupp.

Flimkien ma' dan il-‘Platt Tajjeb għas-Saħħa’ hemm ukoll dawn il-linji gwida u kif ukoll suġġerimenti għal stil ta' ħajja aktar tajba għas-saħħa, kollha mmirati lejn adulti attivi u f'saħħithom. Persuni li għandhom mard kroniku jista' jkollhom htigijiet dijetetiċi differenti u, għalhekk, għandhom ifittxu pariri addizzjonali minn professjonisti tas-saħħa.

1 Adattata mill-pubblikazzjoni ‘Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today’, li giet żviluppata mill-Fundacion Dieta Mediterranea (edizzjoni tal-2010)

LINJI GWIDA DWAR IL-PLATT TAJJEB GĦAS-SAĦĦA

1. Aghżel varjetà wiesgħa ta' ikel nutrittiv kuljum

Sabiex tikseb in-nutrijenti li għandek bżonn mill-ikel filwaqt li tiżgura li qed tieħu enerġija biżżejjed għall-htigijiet tiegħek ta' kuljum:

- Aghżel ikel nutrittiv minn kull wieħed mis-sitt gruppi tal-ikel.
- Dejjem iċċekkja t-tikketti tal-ikel meta tixtri l-ikel. Aghżel prodotti tal-ikel li fihom l-inqas ammont ta' melħ, zokkor, xaħam saturat u xaħam trans (żjut jew xaħmijiet idroġenati jew parzjalment idroġenati).
- Uża metodi tat-tisjir bħal tisjir fuq il-fwar, ħami, toghlija jew tisjir fil-*microwave* minflok il-qali.
- Aħżen l-ikel imsajjar kif support².

A. HXEJJEX AROMATIĊI U HWAWAR

Sabiex tagħti t-togħma u żżid il-palat fl-ikel mingħajr ma żżid melħ, xaħam saturat u zokkor³:

- Żid il-ħxejjex aromatiċi u l-ħwawar.
- Żid it-tewm u l-basal, il-ħall u/jew il-meraq tal-lumi.

2 Ara ‘Nota dwar is-sigurtà tal-ikel’

3 Zokkor liberu: zokkor miżjud fl-ikel u fix-xorb mill-manufatturi, koki jew konsumaturi u zokkor naturali li jinsab fil-guleppi naturali, meraq tal-frott u meraq tal-frott ikkoncentrat



B. ĊEREALI U PRODOTTI TA' ĊEREALI – PREFERIBBILMENT MAGĦMULA MINN ĊEREALI SĦAĦ (WHOLEGRAIN) JEW QAMĦ SĦIĦ (WHOLE MEAL)

- Żid ċereali sħaħ bħal ħafur, kuskus, *quinoa*, qamħ bulgur, xghir, millieġ, għaġin u ross mal-ikel u *snacks*.

SUĠĠERIMENT PRATTIKU

- Żid il-ħafur mal-jogurt jew mal-iskutella frott li tieħu għall-kolazzjon, jew aghżel ċereali magħmulin minn qamħ sħiħ li jkun ipproċessat mill-inqas (baxx fil-melħ, fiz-zokkor, fix-xaħam saturat u fix-xaħam trans).

Ċ. HXEJJEX U FROTT

- Kull mill-inqas tliet porzjonijiet (240g) ta' ħxejjex u żewġ porzjonijiet (160g) ta' frott kuljum.
- Aghżel minn varjetà wiesgħa ta' ħxejjex (dejjem aħjar jekk ikunu lokali u fl-istaġun):
 - Ħaxix aħdar bil-weraq, eż. spinaci, rukola, selq, ħass, kaboċċi, brokkoli, pastard
 - Ħaxix orangjo, eż. qargħa ħamra, karrotti
 - Ħxejjex oħrajn, eż. tadam, qargħabali, brungiel, bżar ikkulurit, ħjar.
- Aghżel minn varjetà wiesgħa ta' frott (dejjem aħjar jekk ikun lokali u fl-istaġun), b'moderazzjoni.

- Aghżel ħxejjex/frott friski jew iffriżati minflok ħxejjex/frott tal-bott. Jekk tuża ħxejjex jew frott tal-bott, aħsilhom sew, jew aghżel varjetajiet 'bi ftit' jew 'mingħajr' melħ/zokkor miżjud.
- Aghżel frott frisk sħiħ minflok meraq tal-frott, frott innixxef jew frott tal-bott. Il-frott innixxef u l-meraq tal-frott jistgħu jagħmlu ħsara lil snienek. Porzjon wieħed biss ta' meraq tal-frott jitqies bħala wieħed miż-żewġ porzjonijiet rakkomandati ta' frott kuljum. Barra minn hekk, l-aħjar li dawn jittieklu waqt il-ħin tal-ikel sabiex b'hekk titnaqqas il-ħsara lil snienek.

SUĠĠERIMENTI PRATTICI

- Aħżen il-ħxejjex u l-frott sew biex iżzomm in-nutrijenti tagħhom.
- Aħsel il-ħxejjex u l-frott qabel tippreparahom jew ticolhom.
- Issajjarx il-ħaxix iżżejjed. Tisjir għal ftit ħin fil-*microwave*, fuq il-fwar u l-forn huma l-aħjar metodi biex tnaqqas it-telf tan-nutrijenti u żzommilhom it-togħma.
- Taħlita tal-frott frisk, frott moħmi jew frott mgħolli bil-mod fi ftit likwidu huma alternattivi aktar tajbin għas-saħħa minn deżerti oħrajn biz-zokkor.
- Uża ħxejjex u frott ikkuluriti biex iżżejjen l-ikel tiegħek u tieħu nutrijenti differenti.



D. LAĦAM DGHIF, HUT, TJUR, BAJD, LEGUMI, LEWŻ BLA MELĦ U ŻRIERAGĦ

- Aghżel qatgħat dghif ta' laħam.
- Neħhi l-ġilda u orqom ix-xaħam żejjed mit-tjur qabel issajjarhom.
- Kul żewġ porzjonijiet jew aktar ta' ħut matul il-ġimgħa, li porzjon minnhom jista' jkun ta' ħuta żejtnija. Aghżel minn varjetà wiesgħa ta' ħut frisk u staġjonali
- Inkludi riċetti bbażati fuq il-legumi matul il-ġimgħa kollha. Dawn jistgħu jieħdu l-forma ta' dipp magħmulin id-dar (bigilla, dipp tal-fażola ħamra u taċ-ċicri). Insalati (insalata tal-fażola u ċ-ċicri), stuffat, sopop tal-ħaxix (minestra) jew torta tal-ful u l-irkotta magħmula d-dar.
- Illimita l-konsum tal-laħam aħmar f'porzjon moderat għal inqas minn darbtejn matul il-ġimgħa.
- Il-laħam ipproċessat (eż. laħam u perżut tal-landa, qatgħat ta' laħam iffumigat, *burgers*, zalzett u laħam ieħor fil-laned) jekk jittieħdu, għandhom jittieħdu biss kultant.

SUĖĠERIMENTI PRATTICI

- Aghżel metodi ta' tisjir bħal fuq il-fwar, fil-forn jew tisjir bil-mod fi ftit likwidu għal-laħam, għat-tjur u għall-ħut. Uża mill-inqas xaħam u evita l-qali.
- Aghżel laħam dghif u qatgħat ta' laħam dghif.
- Aghżel lewż u żrieragħ nejjin jew inkaljati fi stat naturali minflok daww moqlijn u melħin.
- Kul frott b'livell għoli ta' vitamina C u antiossidanti oħra, bħal laring, kiwi u frawli, tut u ċirasa mal-ikliet flimkien mal-laħam, ħut, tjur u legumi, biex tgħin il-ġisem jassorbi aktar hadid.

E. ĦALIB U PRODOTTI MAGĦMULA MILL-ĦALIB

- Aghżel ħalib u jogurt *plain* b'livell baxx ta' xaħam minflok daww b'ħafna xaħam. Tista' żżid frott frisk imqatta' għat-toghma u għal valur nutrittiv aħjar.
- Aghżel ġobon b'livell baxx ta' xaħam (eż. *cottage cheese*, *irkotta*, *mozzarella*, ġbejniet friski *pasturizzati*).
- Ħu porzjonijiet żgħar ta' ġobon sabiex tnaqqas l-ammont ta' xaħam saturat u melħ ikkunsmat.

F. XAĦMIJET U ŻJUT

- Kemm jista' jkun aghżel żjut veġetali, bħal dak taż-żebbuġa, tal-kanola u tal-ġirasol.
- Inkludi ikel rikk fix-xaħmijiet tal-*omega-3* bħal ħut, lewż u żerriegħa tal-kittien (*flaxseeds*) jew iż-żjut tagħhom.

SUĖĠERIMENTI PRATTICI

- Uża ammonti żgħar ta' żejt fl-insalati u fit-tisjir.
- Aghżel ikel bl-għagina magħmula d-dar (minn xaħmijiet/żjut rakkomandati) minflok ikel bl-għagina diġa' lesta li jista' jkun fiha ammonti kbar ta' xaħam saturat u trans.
- Illimita l-konsum ta' ikel moqli, zlazi bbażati fuq krema, ġelati u pasti, kejkijiet u dezerti bil-krema.



2. Ixrob hafna ilma

- Aghżel l-ilma pur bhala x-xarba tiegħek u ixrob kemm jista' jkun ta' spiss.
- Ixrob ammonti adegwati (minn litru u nofs sa 2 litri) ta' fluwidi, preferabilment ilma kuljum.
- Evita xarbiet bil-gass u biz-zokkor jew bil-hlewwiet miżjuda.
- Ixrob iżjed ilma meta tkun is-sħana u meta tkun qed tagħmel l-attività fiżika.
- L-infużjonijiet erbali mingħajr zokkor huma alternattivi tajbin għall-ilma.

3. Żomm ruħek attiv(a)

- Żomm ruħek attiv(a) kuljum. Aghmel mill-inqas 30 minuta ta' attività fiżika b'intensità moderata, bħal mixi b'pass mgħaġġel, għawm jew ciklizmu, fil-maġġoranza tal-ġranet tal-ġimgħa.
- Żomm ruħek attiv(a) għal perjodi ta' żmien itwal jekk għandek bżonn tnaqqas il-piż jew sabiex iżżomm piż tajjeb għal saħħtek tul haġtek.
- Naqqas il-ħin li tqatta' f'attivitajiet bilqegħda, bħal tara t-televiżjoni, tuża l-mezzi tal-midja soċjali u loġħob fuq kompjuter.
- Ikkonsulta lit-tabib tiegħek qabel tibda kwalunkwe tip ta' attività fiżika intensa; speċjalment jekk kellek jew għandek xi problema ta' saħħa.



ILLIMITA L-KONSUM TA' DAWN IT-TIPI TA' IKEL

Mod faċli kif issir taf kemm il-prodott fih zokkor, xaħam, xaħam saturat u melħ/sodju huwa li taqra t-tikketta li jkun hemm fuqu. It-tabella ta' hawn taħt tista' sservi bħala gwida meta tiġi biex tqabbel il-prodotti tal-ikel; biex tidentifika jekk il-prodotti tal-ikel fihomx ammonti għoljin, medji jew baxxi ta' zokkor totali, xaħam totali, xaħam saturat u melħ/sodju⁴. Iz-zokkor totali huwa magħmul minn zokkor (zokkor miżjud mal-ikel bħal fil-prodotti tal-ikel ipproċessati) u zokkor naturali (eż. lattożju fil-ħalib u fruttożju fil-frott u l-ħxejjex).

- Evita li żżid il-melħ mal-ikel tiegħek waqt it-tisjir jew fuq il-mejda.
- Illimita l-konsum ta' ikel lest li jkun fih ammonti għoljin ta' zokkor miżjud, melħ/sodju; xaħmijiet saturati u idroġenati jew parzjalment idroġenati (trans). Ftakar li aktar ma' l-ingredjent ikun 'il fuq fil-lista tal-ingredjenti, aktar ikun għoli l-ammont tiegħu fil-prodott tal-ikel.
- Illimita l-konsum ta' helu, deżerti b'ħafna zokkor u xaħam, ġelati, kejkijiet, ikel bl-għaġina, dlik u hlewriet oħrajn. Kul dan l-ikel fuq bażi okkażjonali u bħala parti mill-ikla prinċipali.
- Evita li żżid zokkor mat-tè jew mal-kafè.
- Illimita l-konsum tal-ikel u laħam ipproċessat.

	GĦOLI (GĦAL KULL 100G)	MEDJU (GĦAL KULL 100G)	BAXX (GĦAL KULL 100G)
Zokkor (totali) (għaċ-ċereali li jittieklu għall-kolazzjon)	Aktar minn 10g	Bejn 5g-10g	5g u inqas
	Aktar minn 15g	Bejn 5g-15g	5g u inqas
Xaħam (totali)	Aktar minn 20g	Bejn 3g-20g	3g u inqas
Xaħmijiet saturati	Aktar minn 5g	Bejn 1.5g-5g	1.5g u inqas
Melħ	Aktar minn 1.5g	Bejn 0.3-1.5g	0.3g u inqas
Sodju	Aktar minn 600mg	Bejn 100-600mg	100mg u inqas

4 Melħ (g) = sodju (g) x 2.5

IFFAMILJARIZZA RUĦEK MAT-TABELLA LI ĠEJJA, LI TAGĦTI EŻEMPJI
TA' PRODOTTI TAL-IKEL LESTI LI SIKWIT IKOLLHOM LIVELLI
GĦOLJIN TA' XAĦMIJET SATURATI/TRANS, ZOKKOR U MELĦ.

GĦOLJIN FIX- XAĦAM SATURAT/ TRANS

- Snacks melĥin fil-boroż
- Burgers u nuggets kummerċjali
- Krema u butir
- Ħwawar xaĥmin
- Imqaret tat-tamal moqlijin
- Ikel moqli eż. ċips tal-patata
- Torti tal-laĥam u ikel ieħor tal-ghaġina
- Pasti tal-krema
- Pastizzi
- Zalzett u laĥam ipproċessat
- Qassatat
- Sfineg

GĦOLJIN FIL- MELĦ

- Inċova
- Crisps u snacks melĥin oħrajn
- Zalzett Malti
- Zalzett u laĥam ipproċessat
- French fries bil-melĥ/Ċips tal-patata moqlija
- Ħut ipproċessat mielaħ
- Tadam imqadded mielaħ
- Ħxejjex immarinati fis-salmura
- Soy sauce
- Dadi tal-istokk u ĥwawar melĥin

GĦOLJIN FIZ- ZOKKOR

- Kejkijiet
- Ċikkulata
- Xarbiet li jagħtu l-enerġija
- Xarbiet tal-frott
- Ħelwa tat-Tork
- Ġelat
- Muffins
- Qubbajt
- Pasti u pastini
- Xarbiet mhux alkoħoliċi ĥelwin
- Gallettini ĥelwin
- Deżerti ĥelwin
- Ħelu
- Lakumja
- Sauces tal-flixkun

A. INBID/ALKOĦOL

- Jekk tagħżel li tixrob l-alkoħol kun moderat fl-ammont li tieħu.
- Tixrobx l-alkoħol jekk inti tqila jew qiegħda tredda', jew inkella jekk tingħata l-parir biex ma tixrobx mit-tabib tiegħek.
- Tixrobx l-alkoħol jekk se ssuq jew tħaddem makkinarju.

B. IS-SAHĦA TAL-HALQ

Ħalq b'saħħtu huwa parti essenzjali mis-saħħa ġenerali. Ħalq mhux b'saħħtu jista' jikkontribwixxi għal problemi fil-qalb u fil-pulmun, dijabete u attakk ta' puplesija. Dieta b'konsum għoli ta' zokkor tirriżulta f'nuqqas ta' saħħa fil-ħalq.

- Naqqas l-ammont u l-frekwenza ta' ikel u xarbiets biz-zokkor, b'mod partikolari bejn l-ikliet jew sa siegħa qabel tidħol fis-sodda.

- Ilma waħdu jew ħalib b'livell baxx ta' xaħam huma xarbiets ideali ma' u bejn l-ikliet.
- Aħsel snienek mill-inqas darbtejn kuljum, l-aħħar ħaġa qabel torqod u f'xi ħin ieħor matul il-jum, bl-użu ta' toothpaste fluworidat.
- Żur lid-dentist tiegħek regolarment.

SUGĠERIMENTI PRATTICI

- Jekk se tieħu xi ħaġa ħelwa, ħudha mal-ikel biex tnaqqas il-ħsara fis-sniens. Warajha tista' tieħu biċċa ġobon zġħira b'livell baxx jew medju ta' xaħam għal saħħa orali aħjar.
- Illimita l-konsum ta' bars taċ-ċereali (biz-zokkor), ġulepp naturali u frott imnixxef. Dawn ta' spiss ikollhom kontenut għoli ta' zokkor u minnhom iwaħħlu u għalhekk iżidu r-riskju ta' taħsir tas-sniens.
- Illimita l-konsum tal-meraq tal-frott, li jiġi prodott kummerċjalment, għax ikollu kontenut għoli ta' zokkor u jkun ukoll aċiduż.

C. XARBIET GħALL-ENERĠIJA

Ġeneralment, xarbiets għall-enerġija jkollhom kontenut għoli ta' zokkor u ta' kaffeina, kif ukoll stimulant oħra. Huma jistgħu jikkontribwixxu faċilment għat-teħid ta' kaloriji żejda u jistgħu jikkawżaw firxa varjata ta' problemi bħal uġiġħ ta' ras, tħossok bla sabar, insomnija (nuqqas ta' rqad), taqlib fl-istonku, taħbit tal-qalb b'rata mgħaġġla, taħsir tas-sniens u ansjetà.

- Evita x-xarbiets għall-enerġija.

SIGURTÀ TAL-IKEL

L-ikel għandu jiġi ppreparat u msajjar b'mod sikur, iġjeniku u san sabiex jiġi evitat mard infettiv u li jingarr fl-ikel, li fl-aġħar sitwazzjoni jista' saħansitra jkun fatali.

- Aħsel idejk ripetutament qabel, waqt u wara li ssajjar u waqt li tkun qed taqbad l-ikel b'idejk.
- Kun żgur li l-uċuh tal-kċina, l-għodod u r-riċipjenti tat-tisjir ikunu nodfa sew qabel, waqt u wara l-użu tagħhom.
- Aghzel ikel li jkun għe trattat sabiex jiżgura s-sigurtà, bħal gbejniet 'pasturizzati'.
- Evita li tmiss ikel ieħor meta tkun qed taqbad tjur u laħmijiet nejjin.
- Sajjar l-ikel sewwa.
- Thallix hafna hin biex tiekol l-ikel wara li ssajru. Jekk tkun se tieklu aktar tard, kesshu malajr u poġġih fil-frigġ. Ftakar li oġġetti tal-ikel jaħarqu jistgħu jdumu hafna biex jiksħu u, b'hekk, il-bakterja jkollha iċ-ċans li tikber. Biex tkessaħ l-ikel malajr, poġġih f'kontenitur baxx, jew kessaħ id-dixx fejn tkun ser taħzen l-ikel f'kontenitur bis-silġ.
- Saħhan sew l-ikel maħzun u kulu immedjatament.

LINJI GWIDA DWAR DIETA BBAŻATA FUQ L-IKEL – IL-MOD MEDITERRANJU

Ġeneralment, f'gurnata jittieklu l-ekwivalenti ta' tliet ikliet ewlenin u żewġ snacks oħra. It-tabella ta' hawn taħt turi n-numru ta' porzjonijiet għal kull wieħed mis-sitt gruppi ta' ikel li jistgħu jittieklu minn persuni adulti. L-ammont totali ta' ikel li għandu jiġi kkonsmat biex jinżamm piż tajjeb, jiddependi mill-età, is-sess, it-tul, il-piż u l-livelli ta' attività fiżika ta' persuna.



KONSUM TA' KULJUM

Ċereali	Porzjon ma' kull ikla (3-4 porzjonijiet kuljum)	Inkludi ħobż, għagin, ross, kuskus u ċereali oħrajn, kif ukoll prodotti ta' ċereali fid-dieta tiegħek ta' kuljum. Preferibbilment għandek tagħzel varjetajiet magħmula minn ċereali shaħ jew qamħ shiħ porzjon wieħed = biċċa ħobż ta' daqs medju; 40g ta' ċereali għall-kolazzjon; 80-100g ta' ċereali, għagin u ross, preferibbilment dawk minn ċereali shaħ jew qamħ shiħ
Ħaxix	Bejn 3 u 5 porzjonijiet kuljum	Agħzel varjetà wiesgħa ta' kuluri u konsistenzi; idealment friski. Dawn jipprovdu diversità ta' antiossidanti u fibri li jiproteġu kontra l-mard tal-qalb u ċerti tipi ta' kanċer, fost l-oħrajn. porzjon wieħed = 80g
Frott	Bejn 2 u 3 porzjonijiet kuljum	Agħzel varjetà wiesgħa ta' frott ta' kuluri u konsistenzi differenti. Agħzilhom bħala d-deżerta regolari tiegħek jew <i>snack</i> . Il-frott jipprovdi diversità ta' antiossidanti u fibri li jiproteġu kontra l-mard tal-qalb u ċerti tipi ta' kanċer, fost l-oħrajn. porzjon wieħed (≈80g) = frotta waħda ta' daqs medju; 2 għanbaqriet ta' daqs medju; 80g taħlita tal-frott frisk
Ilma	Bejn litru u nofs u 2 litri (6-8 tazzi)	Ixrob l-ilma; tista' tieħu wkoll infużjonijiet erbali mingħajr zokkor għal idratazzjoni adegwata porzjon wieħed = tazza
Prodotti magħmula mill-ħalib	2 porzjonijiet	Agħzel ħalib, jogurt u ġobon b'livell baxx ta' xaħam bħala parti mid-dieta tiegħek ta' kuljum. Huma rakkomandati verżjonijiet b'livell baxx ta' xaħam, minħabba li l-verżjonijiet b'xaħam shiħ jistgħu jkunu sors għoli ta' xaħam saturat. Il-verżjonijiet b'livelli baxxi ta' xaħam xorta għandhom proteini u kalċju. porzjon wieħed = 250ml ħalib; jogurt wieħed (150ml); 30-40g ġobon; 45-50g irkotta/ġbejna
Żejt taż-żebbuġa	Mgħarfa waħda (15ml)/persuna	Uża <i>bħala</i> s-sors prinċipali ta' xaħmijiet/żjut dijetetiċi porzjon wieħed = mgħarfa waħda/15ml
Ħwawar, ħxejjex aromatiċi, tewm u basal		Użahom biex tintroduċi t-togħmiet u l-palat fir-riċetti u biex tgħin sabiex tnaqqas il-konsum tiegħek ta' melħ miżjud

KONSUM FIL-ĠIMGĦA

Platti Mediterranji generalment ma jinkludux ikel ta' proteina mill-animali bħala l-ingredjent ewlieni

Ħut	2 porzjonijiet jew aktar	Il-ħut huwa sors tajjeb ta' proteini u xaħmijiet/żjut tajbin għas-saħħa. Porzjon wiehed ta' ħut żejtni fil-ġimgħa hu rrakkomandat. porzjon wiehed = 115g (nej)
Legumi	2 porzjonijiet jew aktar	Il-legumi, flimkien maċ-ċereali, jipprovdu sors tajjeb għas-saħħa ta' proteina u xaħam mill-pjanti. Huma għandhom kontenut għoli ta' fibra b'ħafna benefiċċji għas-saħħa. porzjon wiehed = 70g (nejjin)/140g (imsajrin)
Patata	3 porzjonijiet jew inqas	Il-patata hija parti minn ħafna riċetti tradizzjonali. Preferibbilment, il-patata li tintuża għandha tkun friska u tissajjar bl-inqas xaħam possibbli. porzjon wiehed = 80g patata, preferibbilment bil-qoxra b'kollox
Żebbuġ, lewż u żrieragħ	Mimli id	Dawn iservu bħala alternattivi ta' snacks tajbin għas-saħħa minħabba li huma sorsi tajbin ta' xaħmijiet, proteini, vitamini, minerali u fibri. Lewż: 80-90g fil-ġimgħa (ekwivalenti għal 20g x 4-5 darbiet fil-ġimgħa); Żrieragħ: 60-70g fil-ġimgħa (ekwivalenti għal 15g x 4-5 darbiet fil-ġimgħa)
Bajd	2-4 porzjonijiet	Il-bajd huwa sors ta' ikel ta' proteina mill-animali. porzjon wiehed = bajda waħda
Laħam abjad	2 porzjonijiet	Aghżel laħam dgħif. porzjon wiehed = 100g
Laħam aħmar	Inqas minn 2 porzjonijiet	Kul kwantitajiet żgħar u inqas ta' spiss. porzjon wiehed = 90g

KONSUM TA' KULTANT

Ikel u xorb biz-zokkor u b'ħafna xaħmijiet mhux tajbin għas-saħħa	Kwantitajiet żgħar – ikkonsmati f'okkażjonijiet speċjali	Zokkor, ħelu, ċikkulata, ikel tal-għaġina ħelu u mielaħ jew pikkanti; kif ukoll meraq tal-frott, u xorb bil-gass ⁵ .
Laħam ipproċessat	Kwantitajiet żgħar – ikkonsmati kultant	Ikel bil-panura u ikel ta' proteini oħrajn ipproċessati, eż. <i>nuggets, burgers, zalzett, perżut</i> u laħam tal-bott.
Inbid	Kwantitajiet żgħar – ikkonsmati kultant	Jekk tagħzel li tixrob, illimita l-konsum tiegħek u ħudu mal-ikel. Konsum eċċessiv <i>għandu</i> jiġi evitat dejjem.

5 Jekk dawn se jiġu kkonsmati, l-aħjar li jittieħdu flimkien mal-ikel tiegħek

Din it-tabella giet adattata mill-pubblikazzjoni ta' Linji Gwida 'Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today' għall-popolazzjoni adulta, imħejjija mill-Grupp ta' Esperti Fundacion Dieta Mediterranea (edizzjoni tal-2010)





Ippublikat April 2016