

تناول الطعام الصحي أثناء جائحة كوفيد-19

يمكن لتناول الطعام الصحي والحفاظ على النشاط والحصول على قسط كافٍ من النوم والسيطرة على التوتر المساعدة على بقاءك بصحة جيدة أثناء جائحة كوفيد-19. تناول الطعام الصحي أمر هام للحفاظ على قوة جهازك المناعي وتقليل خطر إصابتك بالأمراض المزمنة وغيرها من الأمراض. إن كنت تعاني من حالة صحية، استمر في اتباع أي توصيات تخصّ الحمية من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو أخصائي التغذية المسجل.

التغذية الجيدة أثناء جائحة كوفيد-19

يشارك كثيرٌ من العناصر الغذائية في الأداء الطبيعي لوظائف الجهاز المناعي. يمكن لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية كل يوم وشرب كثير من الماء أن يساعد على دعم جهازك المناعي. يمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي أيضاً في تقليل خطر إصابتك بالحالات الصحية المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري والسرطان. الأشخاص المصابون بهذه الحالات معرضون لخطر أكبر للإصابة بمرض شديد نتيجة كوفيد-19. لمعرفة مزيدٍ من المعلومات حول تناول الطعام الصحي، انظر:

- [حكومة كندا: دليل الأطعمة الكندي](#)
- [حكومة كندا: تناول الطعام الصحي أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [تناول الطعام الصحي](#)

الحالات الصحية المزمنة

إن كنت تعاني من حالة صحية مزمنة، فمن المهم الاستمرار في تناول الطعام الصحي وممارسة النشاط للحفاظ على صحة جيدة وتجنّب المضاعفات. استمر في اتباع أي توصيات تخصّ الحمية من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو أخصائي التغذية المسجل. تواصل مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إن وجدت صعوبة في تدبير حالتك الصحية أو شعرت بتوسع.

تعرف على مزيدٍ من المعلومات حول تدبير الحالات الصحية المزمنة أثناء جائحة كوفيد-19 وتناول الطعام الصحي:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: معلومات عن كوفيد-19 لأصحاب الحالات الصحية المزمنة](#) (PDF, 714KB)
- [تناول الطعام الصحي من أجل حالتك الصحية](#)

سلامة الغذاء

لا يوجد دليل على انتشار كوفيد-19 عن طريق تناول الأطعمة الملوثة بالفيروس. ولكن ما زال من المهم التعامل مع الأطعمة بأمان للوقاية من الأمراض المنقولة بالطعام (التسمم الغذائي). عند تحضير الطعام لنفسك أو للآخرين، اتّبع الممارسات الجيدة للنظافة. اغسل يديك بالصابون والماء قبل وأثناء تحضير الطعام وبعد التعامل مع الأطعمة النيئة وقبل الأكل. عند تحضير الفواكه والخضار الطازجة، اغسلها أو افركها بماء الصنبور الجاري البارد القابل للشرب قبل أكلها.

عند شراء البقالة، مارس التباعد الاجتماعي والنظافة بشكل جيد لحماية نفسك والآخرين. يشمل ذلك عدم التسوق إن كنت مريضاً، والتسوق بمفردك، والحفاظ على مسافة مترين من الزبائن الآخرين، وغسل يديك بعد التسوق وبعد وضع البقالة في مكانها المخصص.

للحصول على إجابات عن الأسئلة الشائعة حول كوفيد-19 وسلامة الغذاء بما في ذلك نصائح عليك اتباعها عند شراء البقالة، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التنظيف والتعقيم](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: سلامة الغذاء](#)

لمعرفة مزيدٍ من المعلومات حول السلامة العامة للغذاء، انظر:

- [سلامة الغذاء](#)

الحصول على الغذاء

لا يوجد حالياً نقص في الغذاء في بريتش كولومبيا، ولكن قد يجد بعض الأشخاص صعوبة أكبر في شرائه. فقدان الدخل، والتغيرات في الخدمات، وحدود الشراء، والحاجة لقضاء وقت أطول في المنزل، كل ذلك خلق صعوبة بالنسبة إلى بعض الأشخاص للحصول على الغذاء الذي يحتاجون إليه. هناك برامج وخدمات ومنافع مالية جديدة لتقديم الدعم للأشخاص أثناء جائحة كوفيد-19. فيما يلي قائمة بالخدمات المحلية والحكومية التي قد تساعد:

- للحصول على معلومات غير متعلقة بالصحة، بما في ذلك المعلومات المالية المتعلقة برعاية الطفل ودعم التعليم، تفضل زيارة: [استجابة بريتش كولومبيا لكوفيد-19](#). أو اتصل بالرقم 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) ما بين الساعة 7:30 صباحاً و8 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، طوال أيام الأسبوع
- اتصل بالرقم 211 أو تفضل زيارة [211.ca](#) للحصول على معلومات حول الخدمات الاجتماعية
- اتصل بمنظمة الخدمات الاجتماعية أو وحدة الصحة العامة في منطقتك للحصول على معلومات حول البرامج والخدمات فيها. تحقق مما إن كانت هناك مجموعات محلية للأمن الغذائي في مجتمعك المحلي إن كنت تبحث عن برامج غذائية (مثل الحدائق المجتمعية، أسواق المزارعين، وجبات مجانية/منخفضة التكلفة). قد تكون هذه البرامج تابعة لهيئة الصحة أو الحكومة المحلية أو منظمات الخدمات الاجتماعية في منطقتك، أو قد تكون مستقلة
- استخدم [أداة البحث عن المنافع المقدّمة من الحكومة الكندية](#) لمعرفة مزيد من المعلومات حول المنافع التي قد تكون مؤهلاً للحصول عليها
- تواصل مع الأقارب والأصدقاء والجيران والخدمات المحلية للحصول على مساعدة في شراء البقالة وتوصيل الطعام. التوصيل هو أحد الخيارات المتاحة في بعض المتاجر، وهو مفيد بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يستطيعون مغادرة منازلهم لأسباب مثل المرض أو صعوبة التنقل.

التخطيط للوجبات ووصفاتها

بالنسبة إلى البعض، البقاء في المنزل أكثر من المعتاد قد يعني الحصول على مزيد من الوقت للتخطيط وطبخ الوجبات. إن كان هذا ينطبق عليك، قد يكون الوقت مناسباً جداً لتعلم الطبخ بمكونات مختلفة وتعليم الأطفال مهارات الطعام. احصل على وصفات جديدة وتعرف على كيفية التخطيط للوجبات والطبخ مع الأطفال في الروابط أدناه:

الوصفات

- [جمعية الصحة العامة الكندية كوفيد-19 وكتاب الطبخ الأساسي](#)
- [أخصائي التغذية في كندا: إلهام الطبخ](#)
- [حكومة كندا: دليل الأطعمة الكندي - الوصفات](#)
- [حكومة كندا: دليل الأطعمة الكندي - وصفات تلي احتياجاتك](#)

التخطيط للوجبات

- [حكومة كندا: دليل الأطعمة الكندي - تناول الطعام الصحي وفقاً لميزانية معينة](#)
- [التخطيط للوجبات: البدء](#)
- [UnlockFood.ca: مخطط قائمة طعامي](#)
- [UnlockFood.ca: نصائح للحد من إهدار الطعام](#)

الطبخ مع الأطفال

- [UnlockFood.ca: الطبخ مع الأطفال](#)
- [UnlockFood.ca: الطبخ مع الأطفال من مختلف الأعمار](#)
- [UnlockFood.ca: وصفات مناسبة للأطفال](#)

آخر تحديث: 26 مايو/أيار 2020