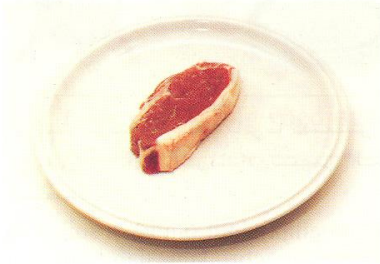


استعمل قليل من المواد الغذائية التي تتواجد فيها كثير من الدهون ( الشحمة ) ، مثلا:

**Gebruik weinig voedingsmiddelen waar veel vet in zit, zoals:**



اللحم بالشحمة

Vet vlees.



الزبدة ، المرغرين أو الزيت

Boter, margarine of olie.



المرقة المدهنة ، الميونيز ، الزبدة مذوبة

Vette sauzen, mayonaise, gesmolten boter.



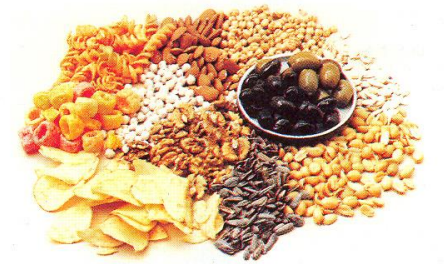
مواد غذائية من الأطومات ، بحال: بطاطا  
مسلوقة في الزيت ( فريت )، كروكيت ، فريكنديل

Automatiekwaren, zoals: patat, kroket, friandel.



مواد غذائية تتحتوى على كثير  
من الملح: سُفْنُجْ

Hartige snacks, zoals: s-sfēnz.



جوز ، بطاطا رقيقة بالزيت ( شيش )  
بسكوى مالح ، زريعة ، زيتون .

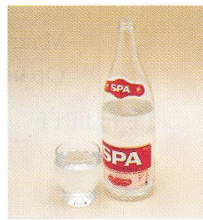
Noten, chips, zoutjes, zonnebloempitten, olijven.

يمكن لك تستعمل شحال ما بغيت من المواد الغذائية المذكورة أسفله.

**De voedingsmiddelen die hieronder staan mag u zoveel gebruiken als u wilt.**



قهوة أو آناى بلا سكر وبلا عسل  
Koffie en thee zonder suiker en honing.



Mineraalwater, water.



ماء معدني ، ماء



Bouillonblokjes.

مكعبات الشربة



مطيشة ، فجل ، فلفل ، خيزو ، خيار  
Tomaat, radijs, paprika, wortel, komkommer.



مخلّلات محمّصة

Tafelzuur.

De Marokkaanse tekst loopt van rechts naar links. Dit is bladzijde 3.

ما تستعملش السكر أو العسل في القهوة أو في أتاي  
Gebruik geen suiker of honing in koffie of thee!



الى كنت تتوجد بأنه صعب باش ما تستعملش السكر في القهوة أو أتاي ، يمكن لك اذن تستعمل "التحلية المخففة" (Zoetstoffen)

Als u het moeilijk vindt om geen suiker in koffie of thee te gebruiken, dan kunt u in plaats van suiker "zoetstoffen" gebruiken.



الى تتشرب مشروب مبرد أو مشروب سكر، ما خمكش اذن تشرى المشروب بالسكر ،

Als u frisdrank of siroop drinkt, koop dan niet een frisdrank met suiker.



لكن أشرى مشروب بلا سكر على التيكيتا كيكون دائماً "LIGHT"

Maar koop frisdranken zonder suiker. Op het etiket staat altijd "LIGHT".

DIABETES VERENIGING NEDERLAND

VÒOR DIABETICI



يمكن لك تتعرف على المنتوجات الخاصة بالأشخاص اللي عندهم مرض السكر، بواسطة هذ البطاقات، أو العناوين:

U herkent produkten voor diabetes aan deze etiketten of opschriften:

يمكن للاختصاصي في الرجيم ، يرشدك الى آس من منتوجات تتكون ملائمة لك.

De diëtist kan u adviseren, welke produkten geschikt zijn voor u.



- \* **مخصكش تستعمل المشروبات والمأكولات اللي فيها بزاف دالسكر أو بزاف دالعسل ، بحال :**  
**Gebruik geen voedingsmiddelen waar veel suiker of veel honing in zit, zoals:**
- \* **استعمل قليل من المواد الغذائية اللي تيتوجد فيها كثير من السكر أو كثير من العسل ، بحال مثلا:**  
**Gebruik weinig voedingsmiddelen waar veel suiker of veel honing in zit, zoals:**



كل ما هو حلو: المرّي، عجينة الشكلات، الخ...

Zoet beleg.



حلوى وحلويات

Snoep en koek.



الحلويات المغربية

Zoete Marokkaanse koekjes.



التحليات، بحال الفرنبة، البودنج، الراشب بالفواكه،

Zoete nagerechten, zoals: vla, pudding, vruchtenyoghurt.



فواكه معلّبة

Fruit uit blik.



مثلوجة

IJs.

Wegens plaatsgebrek is het niet mogelijk om in dit voedingsadvies een blanco pagina op te nemen waarop u persoonlijke adviezen kunt geven door middel van de stickers. U kunt dit wel doen met behulp van "Informatie over koolhydraten" (bestelno. 375442) of op het "Dagmenu" (bestelno. 375440). U kunt ook een voor dat doel bestemde pagina van een ander voedingsadvies kopiëren.

\* doorhalen wat niet van toepassing is.

## ارشادات التغذية للأشخاص اللي عندهم مرض السكر •

### Voedingsadvies voor mensen die suikerziekte hebben (diabeten).

مقصود للشخص اسمه  
Bestemd voor:

التاريخ

Datum:

اسم الشخص اللي اعطالك النصائح ديال المكلا

Naam diëtist:

رقم التليفون

Telefoon:

الوزن المزيان والتحرك والنظام المستمر مهمين •

#### Regelmaat, goed gewicht en beweging zijn belangrijk!

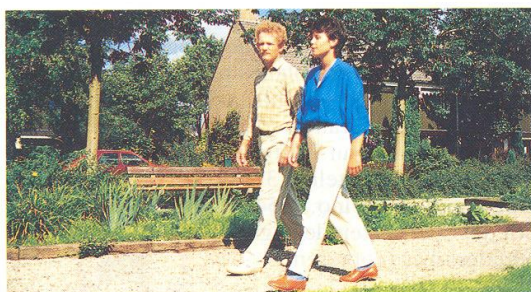
Eet niet teveel in één keer. Verdeel uw maaltijden regelmatig over de hele dag. Eet daarom iets om de twee à drie uur. Meestal betekent dit: drie hoofd- maaltijden en drie tussen-maaltijden per dag. Houdt u zoveel mogelijk aan dit advies!

ما تاكلش بزّاف في مرة واحدة • وزّع وجبات الأكل ديالك بانتظام على كل يوم • من أجل هذا خّمك تاكل شي حاجة كل 2 ساعتين أو 3 ساعات • في غالب الأحيان هذا تبيني 3 وجبات غذاء أساسية ، و 3 وجبات أكلة خفيفة في اليوم • التزم بقدر ما هو ممكن بهذ الارشاد •••



كون عندك مرض السكر، راه مهم جدا لك باش ما تكونش غليظ بزّاف • من أجل هذا ، خّمك تعتنني باش يكون عندك وزن مناسب •

Omdat u suikerziekte hebt is het erg belangrijk dat u niet te dik bent.  
Zorg daarom voor een goed gewicht.



خّمك كل يوم تدبير حركات بدنية بصفة كافية ، مثلا بالمشي •

Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging.  
B.v. wandelen.