

# SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES

## SWAP را چگونه استفاده کنیم

در وقت انتخاب غذاهای خود به دنبال این رنگ ها باشید:

سبز

اکثر اوقات انتخاب کنید

دارای مقدار کم چربی اشباع شده، سدیم و شکر هستند؛ به صحت خوب کمک می کند

زرد

بعضی اوقات انتخاب کنید

دارای مقدار کم چربی اشباع شده، سدیم و شکر هستند؛ مابقی توانند به صحت خوب کمک کنند

سرخ

به ندرت انتخاب کنید

دارای مقدار زیاد چربی اشباع شده، سدیم یا شکر هستند؛ به حیث یک چیزی لذتبخش در نظر بگیرید؛ مزایای صحت محدودی دارند



## SWAP چیست؟

Supporting Wellness at Pantries (SWAP) یک سیستم رتبه بندی تغذیه است که برای شناسایی گزینه های سالم طراحی شده است.

هدف SWAP آموزش شما در مورد غذاهای است که می تواند سلامت شما را بهبود بخشد و به شما در تصمیم گیری آگاهانه کمک کند.

## SWAP چه رقم کار می کند؟

SWAP غذاها را به اساس [مقدار مواد ذیل درجه بندی می کند:

- چربی اشباع شده
- شکر
- سدیم (نمک)

به اساس طرز العمل های تغذیه ای آمریکایی ها خوردن غذاهای که حاوی مقدار زیاد این مواد مغذی می باشند اغلب خطر امراض مرتبط با تغذیه را بالا می برد. پیگیری طرز العمل های SWAP شما را کمک می کند که تصمیمات صحت مندی بگیرید!

## چرا SWAP مهم است؟



بیشتر از نصف خانواده های که از پنتری های مواد غذایی بازدید می کنند، یک عضو مبتلا به فشار خون بالا و یک سوم آنها اعضای خانواده دارند که به دیابت نوع 2 مبتلا هستند.

امراض مرتبط با تغذیه اکثر وقت ها قابل جلوگیری، مدیریت و معکوس شدن از طریق غذاهای هستند که می خوریم!