

SUPPORTING WELLNESS AT PANTRIES

نحوه استفاده از SWAP

هنگام انتخاب مواد غذایی خود به دنبال رنگ‌های زیر باشید:

سبز

غالب اوقات انتخاب کنید

دارای چربی اشباع‌شده، سدیم و قند پایین؛ به سلامتی کمک می‌کند

زرد

گاهی اوقات انتخاب کنید

میزان متوسط چربی، سدیم یا قند؛ می‌تواند به سلامتی کمک کند

قرمز

به ندرت انتخاب کنید

دارای چربی، سدیم یا قند بالا؛ به آنها به عنوان خوراکی نگاه کنید؛ مزایای سلامتی محدودی دارند



SWAP چیست؟

Supporting Wellness at Pantries (حمایت از سلامت انبار غذایی/SWAP) یک سیستم رتبه‌بندی غذایی است که برای تسهیل شناسایی گزینه‌های غذایی سالم طراحی شده است.

هدف SWAP آموزش شما درباره مواد غذایی است که می‌تواند سلامت شما را بهبود ببخشد و به شما در تصمیم‌گیری آگاهانه کمک می‌کند.

SWAP چگونه کار می‌کند؟

SWAP مواد غذایی را بر اساس میزان ترکیبات زیر رتبه‌بندی می‌کند:

- چربی اشباع‌شده
- سدیم (نمک)
- قند

بر اساس دستورالعمل تغذیه ویژه آمریکایی‌ها (Dietary Guidelines for Americans) خوردن بیش از حد غذاهای حاوی میزان بالای این مواد خطر بیماری‌های مرتبط با تغذیه را افزایش می‌دهد. رعایت دستورالعمل‌های SWAP به شما کمک می‌کند انتخاب‌های سالمی داشته باشید!

چرا SWAP مهم است؟



حدود نیمی از خانوارهایی که به انبارهای غذایی مراجعه می‌کنند یک عضو با فشار خون بالا داشته و یک سوم خانوارها یک عضو مبتلا به دیابت نوع 2 دارند. در غالب اوقات می‌توان از طریق مواد غذایی که می‌خوریم از بیماری‌های مرتبط با تغذیه پیشگیری کرد، آنها را مدیریت و رفع کرد!