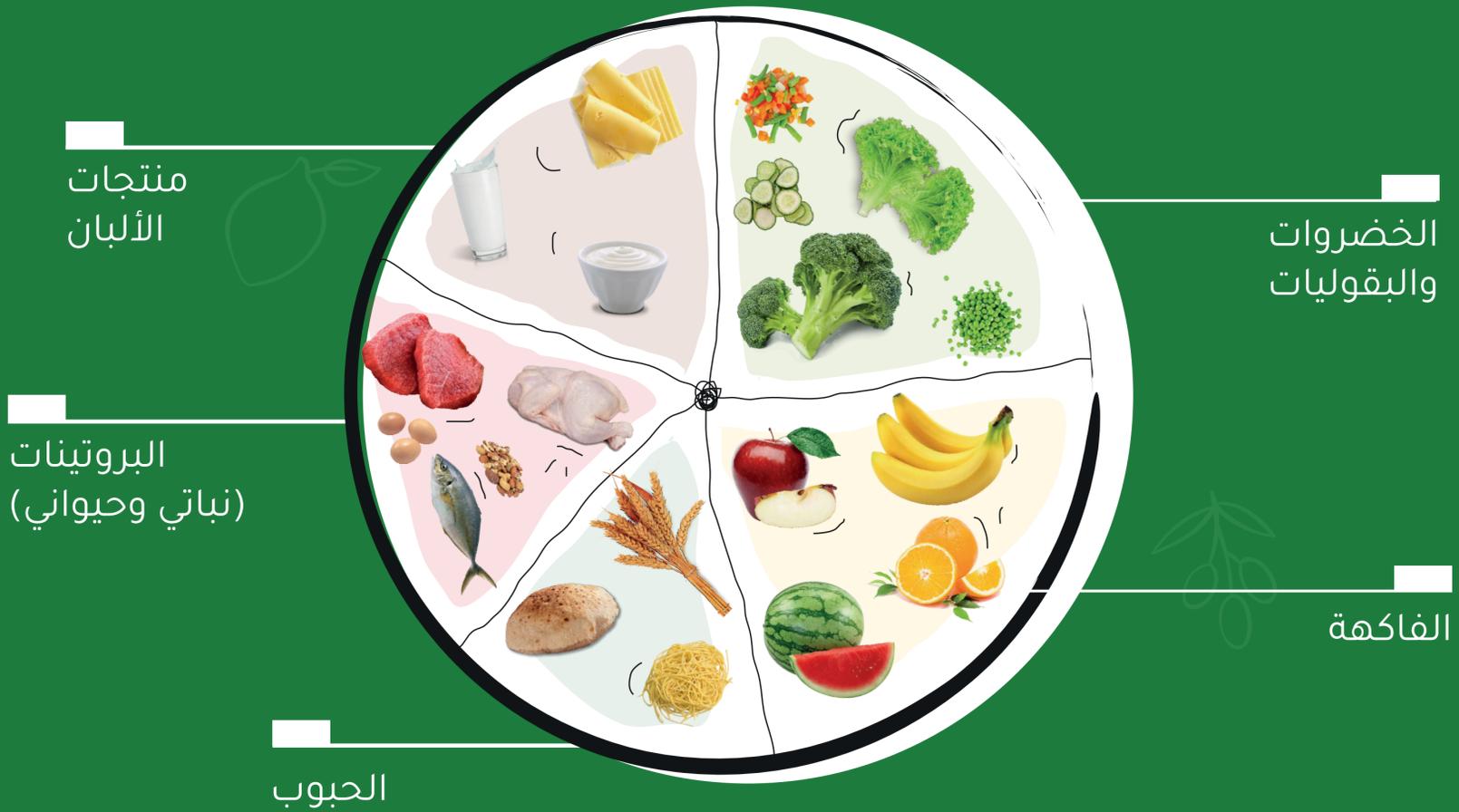


التغذية السليمة

المجموعات الغذائية الخمسة



طبق الطعام الصحي

يجب أن تتكون الوجبة المتوازنة من مكونات من المجموعات الغذائية الخمس. إذ يحتوي نصف الطبق على الخضروات من ألوان وأنواع كثيرة. ويجب أن تكون الفاكهة أيضاً جزءاً من الطبق ويتكون ربع الطبق من حبوب كاملة، والربع المتبقي بروتينات. مع الأخذ في الاعتبار الحد من اللحوم المصنّعة. ويجب استخدام الزيوت النباتية الصحية باعتدال ومن المهم تقليل المشروبات المحلاة وعصير الفاكهة. من الضروري إضافة المياه النظيفة، على الأقل ثمانية أكواب في اليوم. يجب أن يحتوي طبقك على نسبة قليلة من منتجات الألبان، من الممكن إضافة الجبن أو الزبادي أو كوب حليب.

