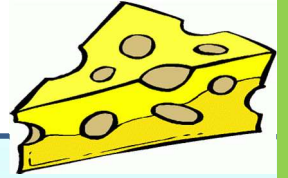




التغذية السّحية



قلل من استهلاك المجموعات الأخرى (الزيوت و الحلويات و الدهون).

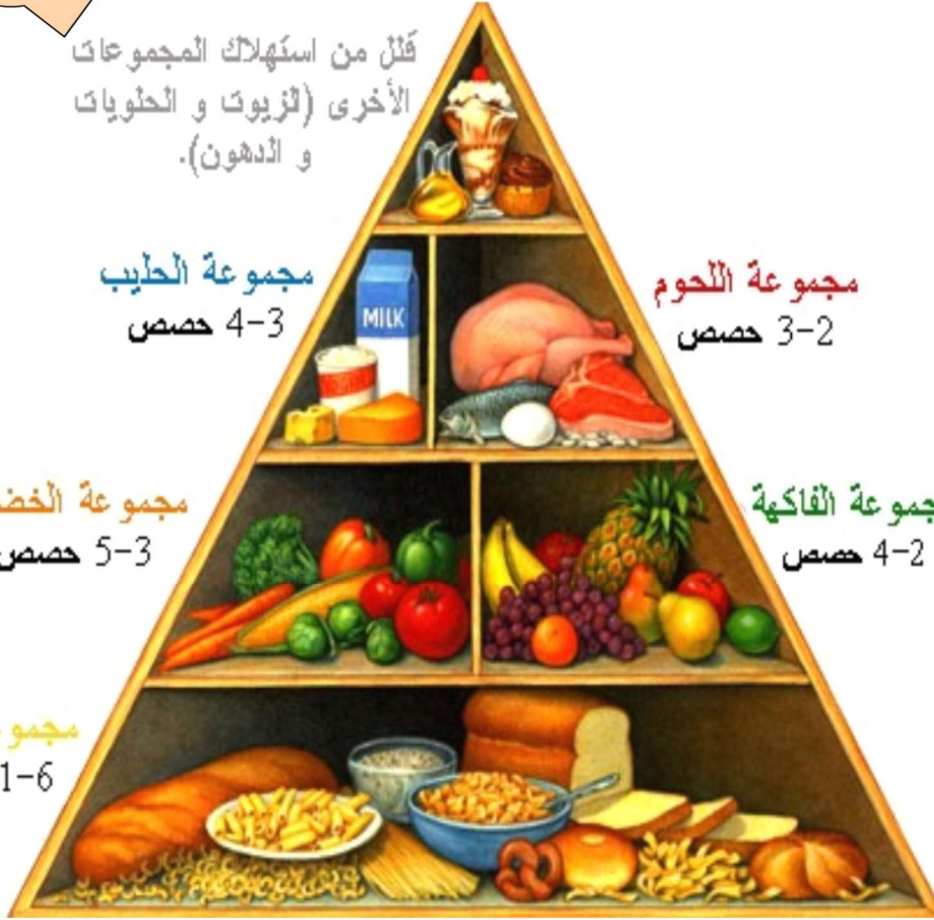
مجموعة الحليب
4-3 حصص

مجموعة اللحوم
3-2 حصص

مجموعة الخضار
5-3 حصص

مجموعة الفاكهة
4-2 حصص

مجموعة الحبوب
11-6 حصص



التغذية السّحية تقتضي تناول أغذية متوازنة مع ضرورة المحافظة على سلامتها من التلوث والجراثيم.

www.madrassatii.com



التغذية الصحّية

يجب الابتعاد عن التغذية الدسمة لأن الإفراط في استهلاك

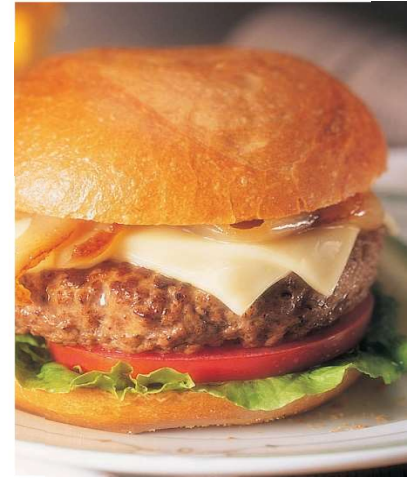


الدهنيات يؤدي إلى:

- ارتفاع نسبة الشحم في الدم.

- ازدياد كتلة الجسم.

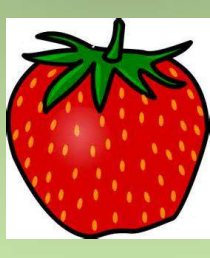
- الإصابة بمرض السمنة.



التغذية المتوازنة

تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا احتوت على:

أغذية الوقاية



أغذية الطاقة



أغذية النمو

