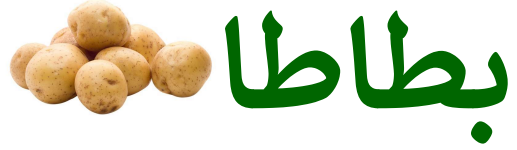


# الوقاية

# الطاقة

# النمو و البناء



غلال



خضر

خضر مطهية



خبز



كسكسي



مقرونة



زبدة



عسل

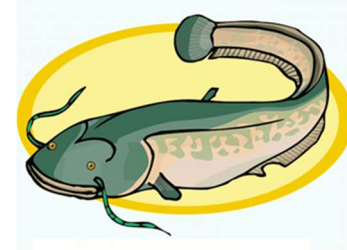


أرز

البقول الجافة



بيض



سمك



حليب



لحم

# الغذاء المتوازن

أغذية النمو و البناء

- زلاليات =

بروتينات =

بروتينات

- أغذية حيوانية

زلاليات

(حيوانية)

- البقول الجافة

زلاليات نباتية

أغذية الطاقة

دهنيات

سكريات

نشويات

حبوب و

مشتقاتها

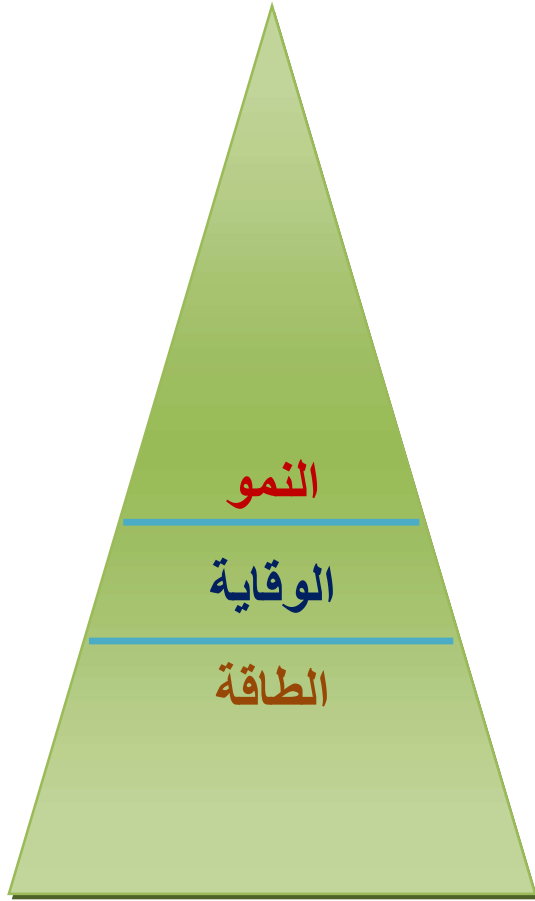
أغذية الوقاية

فيتامينات

أملاح معدنية

خضر و غلال

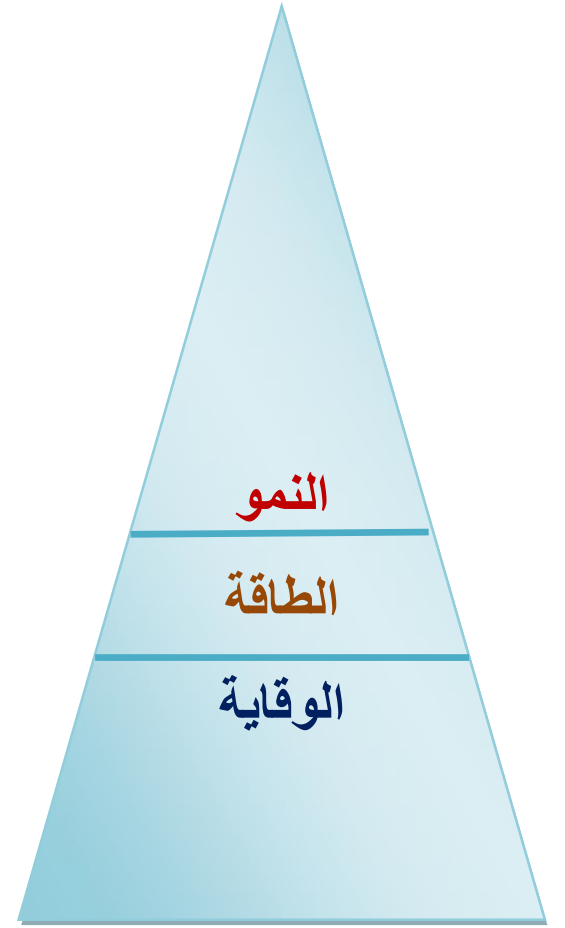




الكهل



الطفل



الشيخ