



## نصائح من أجل صحتك: كيف نستفيد من الطعام الذي نتناوله؟

- تناول طعاما صحيا وامتنع عن المشروبات الغازية والأغذية المعلّبة.
- دقق في اختيار طعامك وحاول أن تكون وجبتك متوازنة وكافية وملائمة لسنك ونشاطك.
- امضغ الطعام جيدا و ببطء و عناية و في راحة تامة حتى لا ترهق معدتك .
- انتظم في مواعيد الأكل و لا تتناول شيئا بين الوجبات الثلاث الرئيسية و لمجة الصباح و المساء حتى لا تصاب بالبدانة.
- امتنع عن القراءة أو مشاهدة التلفاز و الحاسوب أثناء الأكل حتى لا تفرط في كمية الطعام فتأكل أكثر من اللازم .
- لا تستحم بعد الأكل مباشرة لأن ذلك يعطل عمليّة الهضم و الامتصاص.
- يجب أن يكون الطعام نظيفا ومحفوظا من الغبار والجراثيم حتى نتجنب كثيرا من الأمراض.

