

التغذية : المجموعات الغذائية



- من أجل الحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن يجب تناول أطعمة تنتمي للمجموعات الغذائية الخمس.
- تشكل المجموعات الغذائية الخمس الهرم الغذائي.
- المجموعات الغذائية الخمس هي: الحبوب، الفواكه والخضروات، الألبان، البروتينات والدهون والزيوت، والحلويات.

الحبوب :



- ينصح الهرم الغذائي باستهلاك من 6 إلى 11 حصة من الحبوب يومياً.
- تحتوي الحبوب مثل المكرونة والخبز وحبوب الذرة على الكربوهيدرات والألياف والمعادن والفيتامينات.
- تشكل مصدراً هاماً للطاقة
- فالحبوب الكاملة التي لم يتم معالجتها أو تكريرها هي الاختيار الأصح، وذلك لأنها تحتفظ بمعظم عناصرها الغذائية.
- الخبز الأبيض والدقيق والأرز تم معالجتهم وتنقيتهم لذا فهم فقدوا عناصرهم الغذائية .

الفواكه والخضروات:



- توفر الفواكه العناصر الغذائية اللازمة بما في ذلك فيتامين "أ" و "ج" والبوتاسيوم، إلي جانب أنها مصدراً هاماً للألياف.
- ينصح باستهلاك من 2 إلى 4 حصص من الفواكه يومياً.
- توفر الخضروات المواد الغذائية الضرورية بما في ذلك فيتامين "أ" و "ج" وحامض الفوليك والمغنسيوم والحديد، فضلاً عن كونها مصدر هام للألياف ومنخفضة الدهون
- تحتوى الخضروات على كمية سكر أقل من الفاكهة، لذا يُسمح بتناول الكثير منها يومياً..

الألبان:



- تشمل هذه المجموعة : الزبادي والحليب والجبن.
- ينصح بتناول من 2 إلى 3 حصص يومياً من منتجات الألبان.
- توفر الألبان الكالسيوم والبروتين وفيتامين "أ" و "د" ..
- ينصح بتناول منتجات الألبان ذات الدهون المنخفضة لأن هناك بعض منتجات ذات نسبة دهون عالية.
- يمكن تعويض الالبان بحبوب الصويا أو الأرز أو اللوز.

البروتين :



- تعد اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقول والمكسرات مصادر جيدة للبروتين وفيتامين "ب" والحديد والزنك.
- تنصح إرشادات الهرم الغذائي باستهلاك من 2 إلى 3 حصص من البروتين يومياً.
- يجب استهلاك اللحوم بطريقة باعتدال لأنها عالية الدهون.
- يمكنك اختيار اللحوم الخالية من الدهن، مع إزالة الجلد من الدواجن لخفض الدهون المشبعة.

الدهون والزيوت والحلويات :



- تحتوي هذه المجموعة على جميع أنواع زيوت الطبخ وغيرها من الدهون وكذلك المحليات كالسكر والعسل إلى جانب الزبدة والدهن وزيت الزيتون .
- ينصح باستهلاك القليل من الأطعمة المذكورة في هذه المجموعة.