

الهرم الغذائي

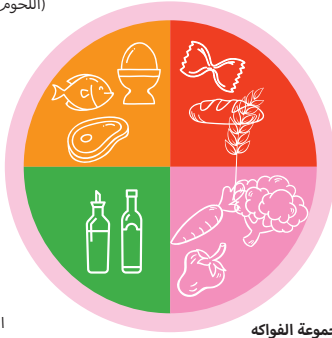
بطاقة الممارسات

إن اتباع نظام غذائي متوازن ضروري للحفاظ على صحة مثالية. كما يُعد الهرم الغذائي دليلًا مرئيًا يساعدك على فهم كيفية إعداد وجبات متوازنة لدعم صحتك. يجب أن يكون النظام الغذائي متنوعًا وموزعًا بشكل جيد على مدار اليوم لتوفير العناصر الغذائية اللازمة لعمل الجسم بشكل صحيح. كما يجب أن يتناسب تناول السعرات الحرارية مع استهلاكنا للطاقة!

ماذا عن محتوى الطبق؟

مجموعة النشويات
(المكرونة، الأرز، السميد، البطاطس، الخبز، البقوليات، وما شابهها.)

مجموعة الأطعمة البروتينية
(اللحوم، الأسماك، البيض)



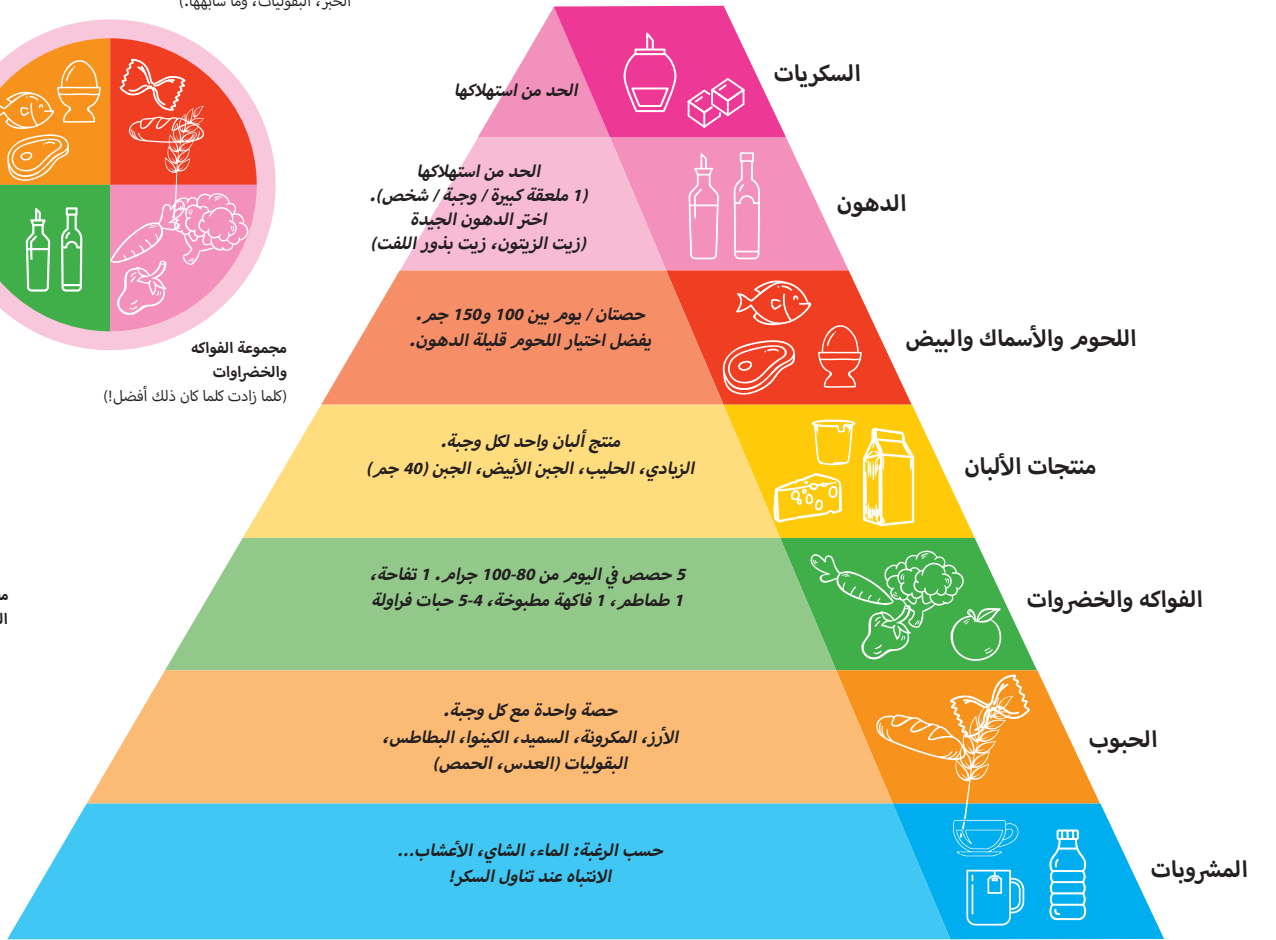
مجموعة الدهون
(الزبدة، الزيت، القشدة الطازجة...)

مجموعة الفواكه والخضراوات
(كلما زادت كلما كان ذلك أفضل!)

مجموعة المياه
وما شابه ذلك

مجموعة منتجات الألبان

مجموعة الأطعمة اللذيذة (اختياري)



ما نوع الزيت وفي ما يستخدم؟

القلي



زيت الفول السوداني،
زيت دوار الشمس

التبيل



زيت بذور اللفت، الزيتون،
الكتان، الجوز، البندق

الطهي



زيت الزيتون،
زيت بذور العنب



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation