

غذاء مُغذي لبالغين في صحة جيدة

- تناول غذاء مغذي يعني تناول أنواع مختلفة من الأغذية بما في ذلك الحبوب المُغذية والثمار والخضر واللبن ومنتجات أخرى مشتقة من اللبن واللحم والأسماك وأنواع مختلفة من اللوبيا.
- بالإضافة تناول الأغذية المغذية يعني عدم تناول كميات كبيرة من المواد الدسمة أو السكر أو الملح.
- الحبوب المغذية مثل الأرز البني وخبز القمح ومكرونة القمح والحبوب مثل الشوفان كلها تمثل موردا هاما للألياف.
- من المهم أيضا تناول الكثير من الثمار والخضر خمسة مرات في اليوم على الأقل. إذا لم تكن الثمار والخضر الطازجة متوفرة، تناول الثمار والخضر المعلّبة.
- خفض من كميات الوجبات السريعة التي تتناولها لأن هذا النوع من الأغذية يحتوي على كميات كبيرة من المواد الدسمة والملح.
- **يساعدك تناول الأغذية المُغذية أنت وعائلتك على البقاء في صحة جيدة وتحصيل نتائج أفضل في موطن الشغل والمدرسة وحتى أثناء اللعب.**

