

الشهر العالمي للتغذية

يشمل نمط الحياة الصحي عددًا من الخيارات الصحية من بينها، اختيار نظام غذائي متوازن.

لإتباع نظام غذائي صحي يجب اتباع التوصيات الآتية:

- اجعل الفواكه، والخضراوات المتنوعة جزءًا من كل وجبة.
- اجعل الخضراوات، والفواكه وجبات خفيفة بين الوجبات.
- وضع الفواكه على الحبوب.
- استبدل بنصف الحبوب المتناولة على الأقل حبوبًا كاملة، مثل: خبز القمح الكامل.
- قلل من الدهون غير صحية، وتناول الدهون الصحية أكثر
- تجنب المشروبات، والعصائر المحلاة، والسكرية، والاستبدال بها عصائر طازجة، أو غير محلاة، والماء.

