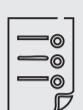




جامعة عجمان النظام الغذائي المُوازن



جاءكم معي تعلموا على طلاقكم في كل يوم (أنا أنا) (أنا أنا)



النظام الغذائي المُوازن (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا)



النظام الغذائي المُوازن (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا)



النظام الغذائي المُوازن (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا) (أنا أنا)

النظام الغذائي المُوازن

ابدأ الآن... واجعله طبقاً صحياً

لتنظيم وجباتك بشكل متوازن وصحي، اتبع نظام "طبقي الصحي" للحصول على الكمية المناسبة من المجموعات الغذائية الخمس على النحو التالي:

الخضروات والفواكه

حاول أن تتناول أنواع مختلفة إما من خلال إدراجها في وجبات الطعام أو تناولها بيئة كوجبات خفيفة ما عدا البطاطا والقرع والذرة.

الألبان



تناول الحليب
ومنتجاته الخالية
أو قليلة الدسم.



المياه



احرص على
شرب كميات
كافية من المياه

الحبوب ال الكاملة

تناول مجموعة متنوعة منها مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسود، والبرغل والشوفان، والشعير وقليل من الحبوب المقشورة مثل الأرز الأبيض وخبز القمح الأبيض.

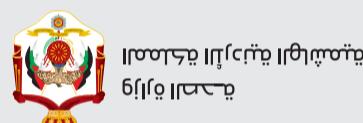


البروتينات الصحية

اختر اللحوم البيضاء مثل الدجاج والسمك أو اللحوم الحمراء قليلة الدهون أو البقوليات أو المكسرات أو البيض وابتعد عن تناول اللحوم المعلبة والمصنعة.

النظام الغذائي المُوازن
النظام الغذائي المُوازن

طبقي النظام الغذائي المُوازن



Supported by
the European Union

حياتك قرارك فكر باختيارك

نظامك الغذائي من أهم قراراتك

إن تناولك لنظام غذائي صحي ومتوزن يمنحك جميع العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات، والمعادن، والكريوهيدرات، والبروتينات، والماء، ويساعدك في المحافظة على وزن صحي، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري، أمراض القلب والأوعية الدموية، السكتة الدماغية، السرطان، وهشاشة العظام.



وابتاعك لهذا النظام لا يعني الحرمان.

بل هو الحصول على وجبات
متوازنة تحتوي على كافة العناصر
الغذائية التي يحتاجها جسمك
من حيث الكمية والتنوع.