

الغذاء الصحي



الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يوفر
الاحتياجات من جميع العناصر الأساسية من
بروتينات و كربوهيدرات و دهون و
فيتامينات و املاح معدنية إضافة الى الماء

ما هي التغذية المتوازنة

تناول أغذية متنوعة و بكميات مناسبة
من المجموعات الغذائية مع ضرورة دمج
المجموعات الغذائية مع بعضها

أهمية الوجبات الغذائية خلال اليوم

- 01 تزود الجسم بالطاقة اللازمة
- 02 تزيد من كفاءة التعلم
- 03 تحسن من الأداء و التحصيل الدراسي
- 04 توفر العناصر الضرورية و الهامة
- 05 تجنب الشعور بالإرهاق و التعب و الجوع

يونسف
لكل طفل



وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية

بالشراكة
مع

جمعية دليل
للشباب المتطوع



www.sehatydz.org



وزارة التعليم - المملكة العربية السعودية



وزارة العمل الاجتماعي - المملكة العربية السعودية

الغذاء الصحي

جمعية دليل - Association Dali





بما انه لا يوجد طعام واحد كامل يزود
جسمنا بكل العناصر الأساسية لا بد من
اتباع قواعد رئيسية في اختيار الطعام

كيف نحصل على غذاء صحي

ينصح باتباع نظام المجموعات الغذائية
في اختيار الأطعمة



المجموعات الغذائية

01 مجموعة الخبز و الحبوب

هي مصدر للكربوهيدرات ولديها
عدة فوائد للجسم

- يخفض نسبة الكوليسترول في الدم
- يقلل من الإمساك
- الحفاظ على الوزن
- يحمي من امراض القلب

02 مجموعة الخضار

هي مصدر الفيتامينات والأملاح
و المعادن و الالياف و

- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب و السكري
- هي قليلة السعرات و منه مفيدة لانقاص الوزن
- يفضل استهلاكها طازجة للاستفادة من فيتاميناتها

03 مجموعة الفواكه

يفضل تناول الفواكه طازجة
و لكن اذا لم تتوفر يمكن استبدالها
بالفواكه الجافة

04 مجموعة الحليب و مشتقاته

يحتوي على الكالسيوم المفيد لبناء
العظام و الأسنان و على المعادن
و الفيتامينات المفيدة للجسم

05 مجموعة اللحوم و البقوليات

توفر العناصر الغذائية كالبروتينات
و الحديد و الزنك الذي يعزز المناعة
و المغنيزيوم المفيد للعظام