

המכללה למדע ומחקר בע"מ

סכנין 30810, ת.ד. 137

כביש ראשי, כניסה מזרחית

טלפקס: 04-6746544, 04-6741204



كلية العلوم والأبحاث م.ض

سكنين ٣٠٨١٠ - ص.ب ١٣٧

الشارع الرئيسي - المدخل الشرقي

تلفاكس: 04-6746544, 04-6741204

الهرم الغذائي والتغذية السليمة

الهرم الغذائي



الطبقة الأولى: الحبوب والبقوليات

1. علينا أكل الحبوب والبقوليات ومشتقاتها مثل الخبز وبدائله ، العدس ، الحمص و الأرز والتي تحتوي على النشويات المهمة للجسم وندخلها بشكل دائم بين الوجبات لأنها مفيدة جدا ولهذا السبب فإنها تأخذ الطبقة الأكبر من الهرم.



الطبقة الثانية: الخضار والفواكه

- هي أيضا طبقه كبيرة تحتوي على الخضار والفواكه الغنيّة بالفيتامينات والمعادن المهمة للجسم التي يجب تناولها بشكل دائم يجب ادخال الخضار بين جميع الوجبات ومفضل اكل الفواكه بين الوجبات الرئيسية وعدم الاكثار منها لاحتوائها على السكر.



الطبقة الثالثة: اللحوم ومشتقاتها

تحتوي على اللحوم ومشتقات الالبان والاجبان، الحليب، الاسماك الغنيّة بالبروتينات المفيدة لبناء العضلات في الجسم في هذه المجموعة يوجد نسبة من الدهون.



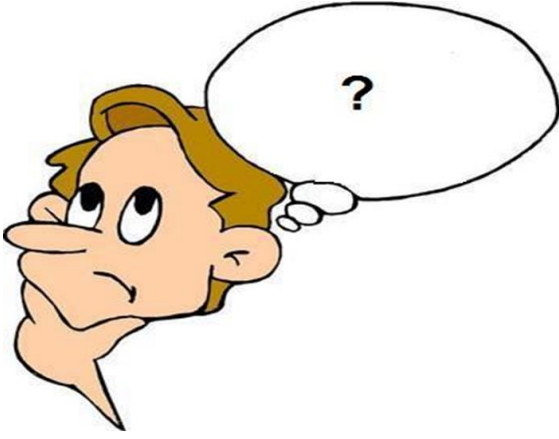
الطبقة الرابعة: السكريات والدهنيات

يجب اختيار الأنواع الصحية من هذه المجموعة مثل المكسرات النيئة، الشوكولاتة الداكنة كذلك يجب التقليل من الأكل من هذه المجموعة لأنها تحتوي على الكثير من الدهون والسكر وتسبب في أمراض عديدة وزيادة الوزن.



اذا علينا ان نتبع خطوات الهرم الغذائي لكي نكسب جسم رشيق وقوي وسليم من الامراض.





ماذا يجب علينا أن نفعل؟

- يجب علينا التخفيف من شرب المشروبات المحلاة بالسكر.
- التخفيف من الأكل خارج المنزل (الأكلات السريعة).
- التخفيف من أكل الحلوى والشكولاتة وعدم تناولها بشكل يومي.
- تنوع وجباتنا الرئيسية بحيث تحوي النشويات، الخضار واللحوم.
- نأكل الفواكه بين الوجبات.
- شرب الماء.
- ممارسة النشاطات البدنية والرياضة.

**ولا ننسى عدم التوتر وأن نستمتع من جمال الحياة والطبيعة وإن نبتسم
ونحمد الله على كل شيء**

• اغنية الهرم الغذائى

هيا بنا نحضر أطباقنا الصحية



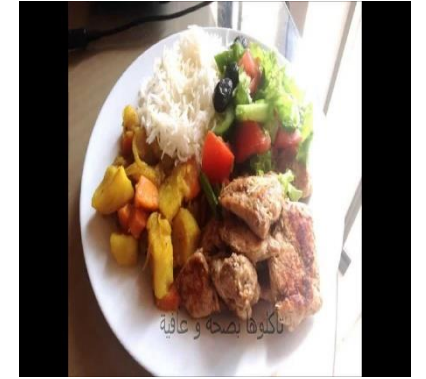
أنواع مكونات الغذاء الأساسية



وجبة الفطور



وجبة الغذاء



وجبة العشاء



وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية



هيا نحدد كمية المياه والمشروبات التي سوف نشربها خلال اليوم



هيا بنا نراقب وجباتنا ونوعيتها خلال اسبوع

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
						وجبة الفطور
						وجبة خفيفة
						وجبة الغذاء
						وجبة خفيفة
						وجبة العشاء
						وجبة خفيفة
						أنواع السوائل التي شربتها وكميتها
						الرياضة التي مارستها
						شعوري خلال اليوم