

من أجل نظام غذائي صحي عليك باتباع النصائح التالية:

تداول وجبات غذائية متنوعة بشكل منتظم و بكميات معتدلة

تجنب الأكل بين الوجبات و عوضا عن ذلك اختر ذوعا من المفاكهة او ذوع من مشتقات الحليب.

ركز في وجباتك الغذائية على الأطعمة الغنية بالنشويات، الألياف، الفيتامينات و المعادن.

تداول الفواكه و الخضار طازجة او مطهية في كل الوجبات فهي تمدنا بالألياف و الفيتامينات.

5.تناول وجبتين من الأسماك أسبوعيًا: فهي مصدر مهم للفيتامينات و اوميغا3، مثل السردين و السلمون،...

6. قلل من استهلاك المواد الدهنية (الزبدة، الزيت) سواء أثناء الطهي، القلي أو في صلصات المتبيل.

7. تجنب الإفراط في تناول السكريات و الحلويات.

8. خفف من إضافة الملح في الأطعمة.

9. أكثر من شرب الماء على الأقل 1,5 لتر في اليوم

10. احرص على ممارسة الرياضة بانتظام ☐ للحفاظ على جسم سليم و إكتساب صحة جيدة.