

الحبوب (الحبوب الغذائية)



الخضروات والفواكه



اللحوم و الأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات



شرب
ماء

الحليب والزبادي
والجبين و بدائلها



كم حصة الشخص البالغ من كل مجموعة غذائية

ضع خطة لوجباتك لتشمل مجموعة متنوعة من الخضروات والحبوب والفاواكه واللحوم والحليب وبدائلها. هذا يدعم صحتك وعافيتك ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

الحبوب (الحبوب الغذائية) من 4 إلى 6 حصص كل يوم

الحصة =

نصف كوب
نودلز مطبوخ



نصف كوب
أرز مطبوخ



½ خبز مسطح



الفاكهة حصتان كل يوم

الحصة =



برتقالة



1 كوب فاكهة معلبة أو فاكهة مقطعة

الخضروات 5 حصص كل يوم

الحصة =

1 كوب
سلطة



½ كوب
من الخضروات



½ حبة بطاطس



الدهون الصحية

الحصة =



1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون



حفنة صغيرة من المكسرات

الحليب والزبادي والجبن وبدائلها 2.5 حصة كل يوم

الحصة =

1 كوب
(250 مل) من
الحليب



¾ كوب
زبادي



40 جم
جبن



اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات من 2 إلى 3 حصص كل يوم

الحصة =

بيضتان



نصف كوب
عدس مطبوخ أو
فول



جزء بحجم كف
اليدين من اللحم
المطبوخ



قلل من الأطعمة التي تحتوي على إضافات بنسبة عالية من الملح و السكر والدهون المشبعة