

وعده غذایی سالم

غلات
(گندمیان)



سبزیجات و
میوه ها



گوشت،
ماهی،
تخم مرغ،
حبوبات و آجیل



آب
بنوشید

شیر، ماست،
پنیر و جایگزین
ها



از هر گروه غذایی چه مقدار برای بزرگسالان نیاز است

وعده های غذایی خود را با انواع سبزیجات، غلات، میوه ها، گوشت، شیر و جایگزین های دیگر برنامه ریزی کنید. این کار از سلامت جسمی و روحی شما حمایت می کند و می تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد.

غلات (گندمیان) 4 تا 6 وعده در روز

1 وعده =



میوه 2 وعده در روز

1 وعده =



سبزیجات 5 وعده در روز

1 وعده =



چربی های سالم

1 وعده =



شیر، ماست، پنیر و جایگزین ها 2.5 وعده در روز

1 وعده =



گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیل 2 تا 3 وعده در روز

1 وعده =



غذاهای حاوی نمک،
قند و چربی اشباع شده را
محدود کنید

