

ما الغذاء المتوازن؟

لا تجد نوع واحد من الغذاء يشتمل على مجموعات الغذاء الرئيسة الخمس؛ فقد تجد غذاءً يشتمل على مجموعة البروتينات ومجموعة الدهون مثلاً، ويفتقد إلى مجموعة الفيتامينات، أو قد تجد غذاءً يشتمل على مجموعة الكربوهيدرات ومجموعة البروتينات مثلاً، ويفتقد إلى مجموعة الأملاح المعدنية.

لذا علينا أن نتناول غذاءً متوازناً يحتوي على كميات متوازنة تشتمل على مجموعات الغذاء الخمس؛ للمحافظة على صحة أجسامنا.

الغذاء المتوازن: تناول كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس.