

## ثانياً: الغذاء الصحي المتوازن

### مفهوم الغذاء الصحي المتوازن

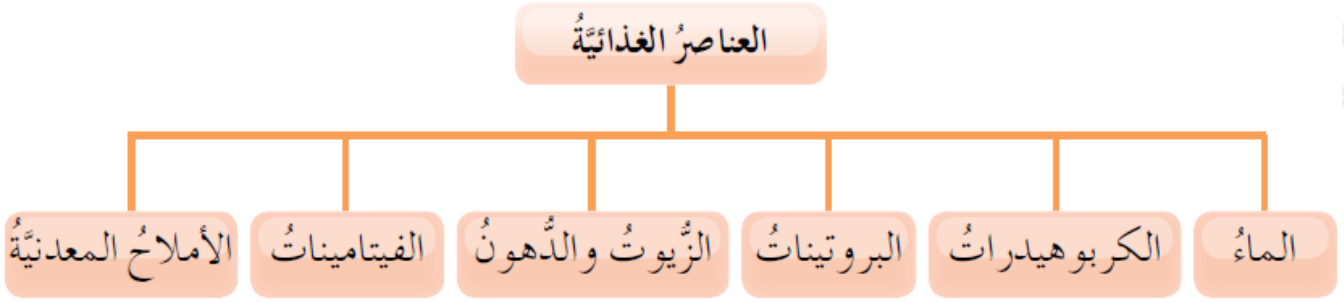
الغذاء الصحي المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة.

ولكن من المهم التقييد بالنسب المقررة التي ينصح بها أخصائيو التغذية.

### المجموعات الغذائية



### العناصر الغذائية



### المصادر الغذائية للعناصر الغذائية

العنصر الغذائي	مصادره الغذائية الأساسية
الماء	ماء الشرب النقي بمعدل (٦-٨) أكواب يومياً.
الكربوهيدرات	الحبوب، والفواكه، والحليب ومشتقاته.
البروتينات	اللحوم، والبقوليات، والألبان، والبيض.
الدهون	اللحوم، والزيوت النباتية.
فيتامين (أ)	منتجات الألبان، والبيض، والكبد، واللحوم، والأسماك، والجزر، والخضراوات الورقية الداكنة، والبروكلي.
فيتامين (د)	المصدر الرئيس هو التعرض لأشعة الشمس، كما يوجد في الأسماك، والحليب ومشتقاته، وصفار البيض، والفطر.
فيتامين (ج)	الحمضيات، والجوافة، والخضراوات الورقية، والبندورة، والبطاطا.
فيتامين (ب١٢)	اللحوم الحمراء، والدواجن، والأسماك، والحليب ومشتقاته، والبيض، وهو يوجد أيضاً في المنتجات الحيوانية، ولا يوجد في المنتجات النباتية.
الحديد	اللحوم الحمراء، والدواجن، والبيض، والبقوليات، والخضراوات الورقية.
اليود	المأكولات البحرية، والملح المضاف إليه اليود، كما يوجد في الحليب ومشتقاته.
الكالسيوم	الحليب ومشتقاته، والسردين، والخضراوات الورقية، والفاكهة المجففة.