

# לאכול לפי קשת המזון - זה אסלפיבריא

## המלצות התזונה הלאומיות של ישראל



**● הקשת הכחולה**

אכילה לפי קשת המזון מייצגת חמישה ערכים: כלכלי, חברתי, בריאותי, סביבתי ואורח חיים פעיל

**● הקשת הירוקה**

לגוון ולשלב במספר ארוחות ביום ירקות, פירות ודגנים מלאים ולהרבות בשתיית מים במהלך היום

**● הקשת הצהובה**

לגוון ולשלב לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות: 1. קטניות 2. שמנים מן הצומח 3. מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם

**● הקשת הכתומה**

לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע עוף, הודו, דגים וביצים

**● הקשת הוורודה**

להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום ובקר

**● הקשת האדומה**

להימנע, או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים אחרים