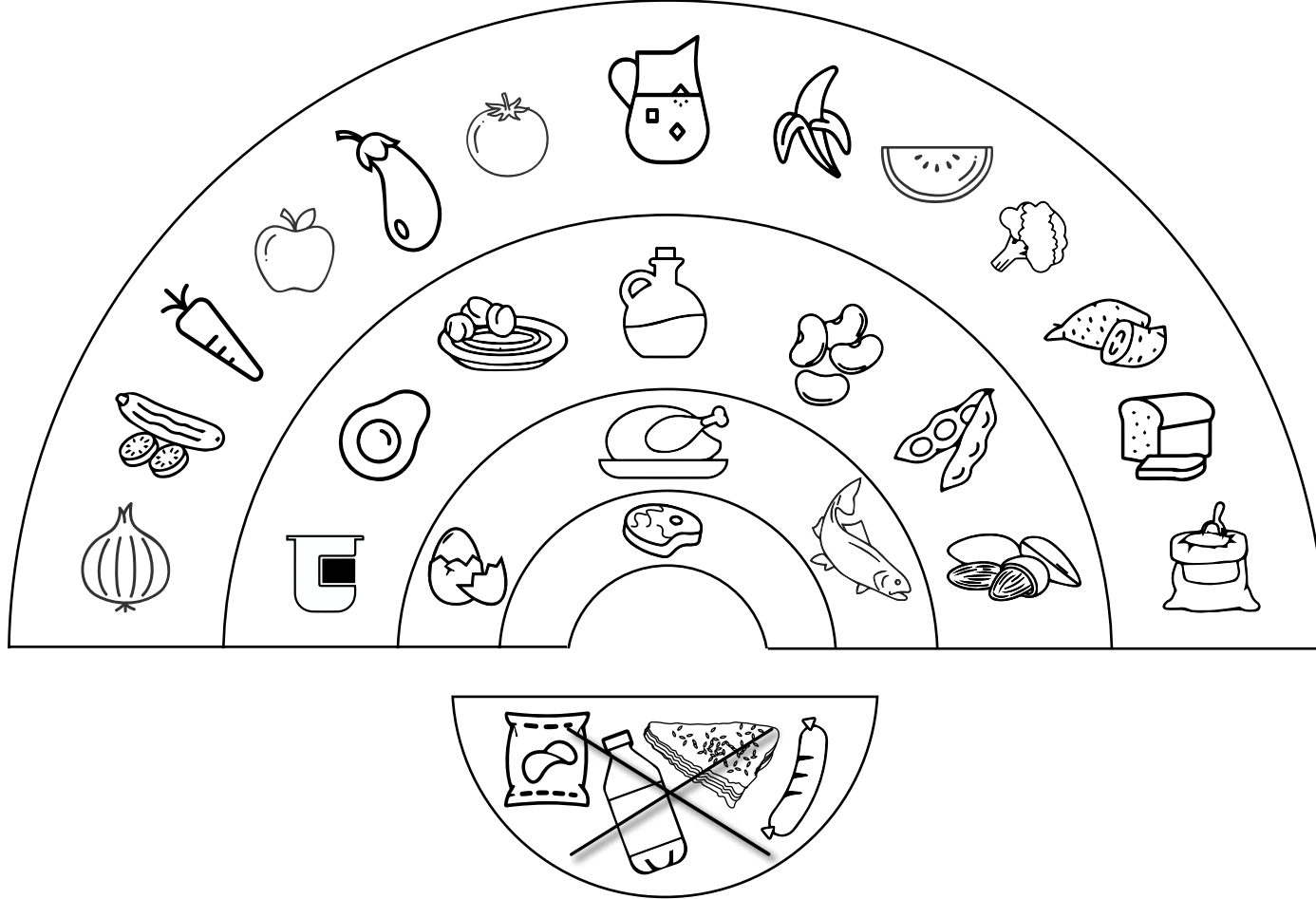


توصيات التغذية الوطنية



● القوس الأخضر

الدمج والتنوع **عدة وجبات خلال اليوم** خضار، فواكه وحبوب كاملة والإكثار من شرب الماء

● القوس الأصفر

الدمج والتنوع **مرة واحدة على الأقل خلال اليوم** من كل مجموعة من المجموعات التالية:

1. البقوليات 2. الزيوت النباتية 3. منتجات الحليب غير المحلّاة

● القوس البرتقالي

الدمج والتنوع **عدة مرات في الأسبوع** دجاج/ حبش/ سمك وبيض

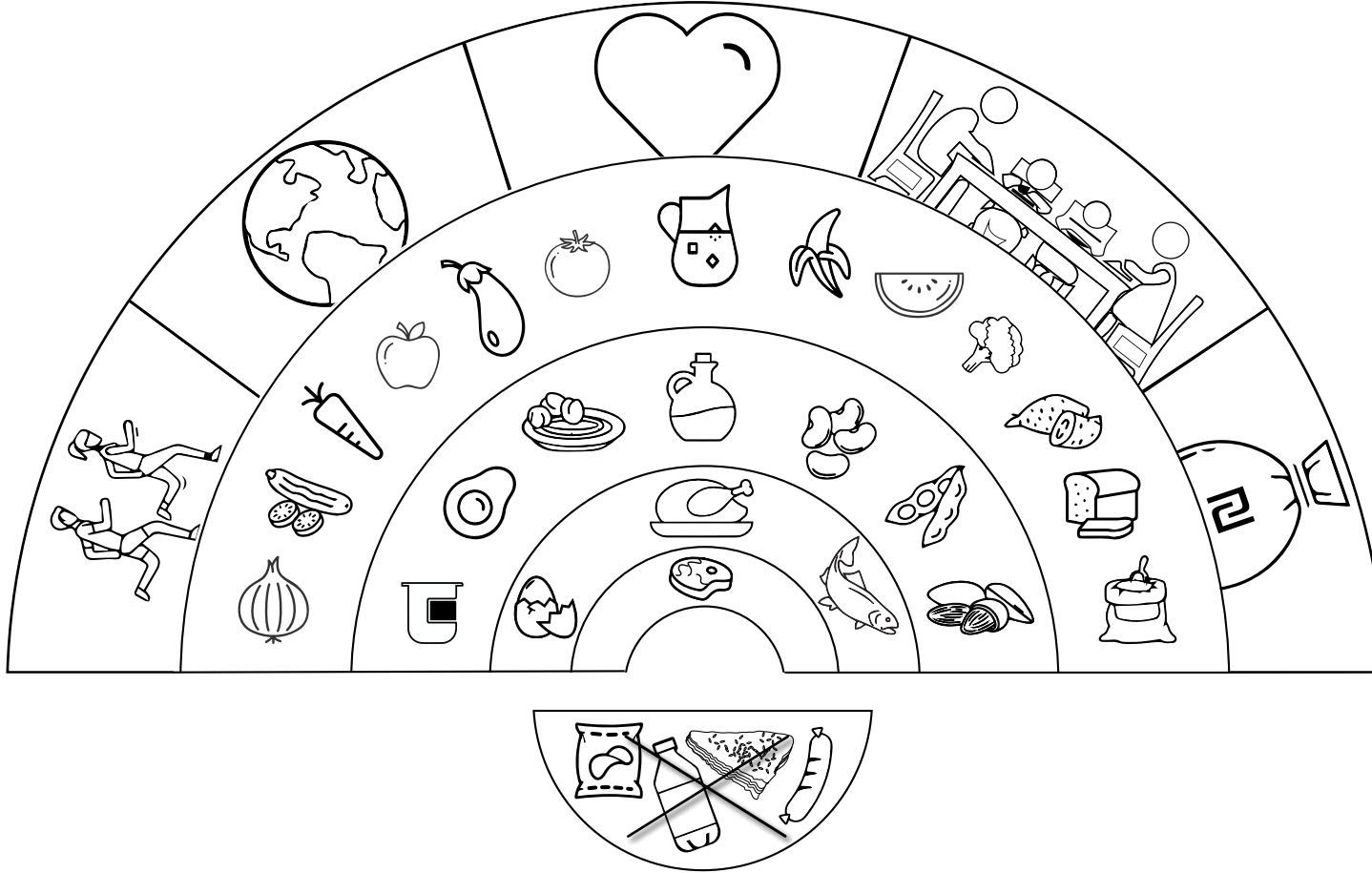
● القوس الزهري

تحديد الكمية حتى 300 غرام في الأسبوع لحوم الحمراء ولحوم الأبقار

● القوس الأحمر

الامتناع أو التقليل جداً من استهلاك المشروبات المحلّاة / الحلويات / المسليات / منتجات اللحوم المصنّعة والأطعمة المصنّعة بدرجة عالية

توصيات التغذية الوطنية



● القوس الأزرق

تناول الغذاء وفقاً للقوس الغذائي الذي يتمثل بخمسة أبعاد: اقتصادية، اجتماعية، صحية، بيئية ونهج الحياة النشط

● القوس الأخضر

الدمج والتنوع **بعده وجبات خلال اليوم** خضار، فواكه وحبوب كاملة والإكثار من شرب الماء

● القوس الأصفر

الدمج والتنوع **مرة واحدة على الأقل خلال اليوم** من كل مجموعة من المجموعات التالية:

1. البقوليات 2. الزيوت النباتية 3. منتجات الحليب غير المحلاة

● القوس البرتقالي

الدمج والتنوع **عدة مرات في الأسبوع** دجاج/ حبش/ سمك وبيض

● القوس الزهري

تحديد الكمية حتى 300 غرام في الأسبوع لحوم الحمراء ولحوم الأبقار

● القوس الأحمر

الامتناع أو التقليل جداً من استهلاك المشروبات المحلاة / الحلويات / المسليات / منتجات اللحوم المصنعة والأطعمة المصنعة بدرجة عالية