

לאכול לפי קשת המזון - זה אפליבריא

המלצות התזונה הלאומיות של ישראל



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