

# تجميع الأطعمة وتصنيفها



<https://t.me/zadalmoalem>

قلل من استهلاك المجموعات الأخرى (لزيوت و الحبوب و الدهون).

مجموعة الحليب  
3-4 حصص

مجموعة اللحوم  
2-3 حصص

مجموعة الخضار  
3-5 حصص

مجموعة الفاكهة  
2-4 حصص

مجموعة الحبوب  
6-11 حصص



## الهرم الغذائي

وحدة الغذاء



فول

عدس

## مجموعة الحبوب

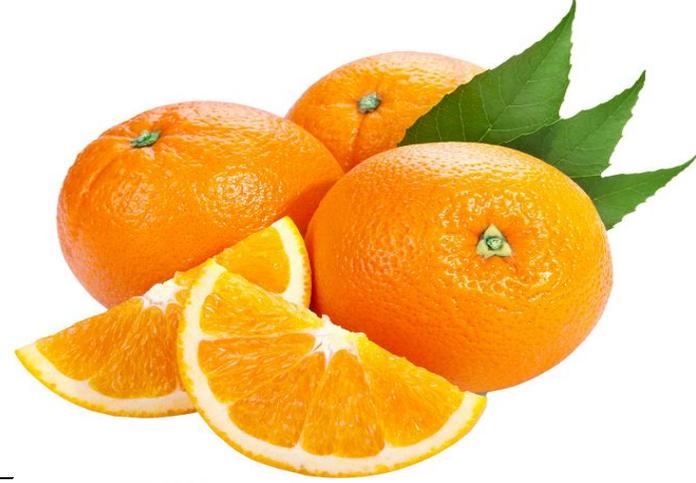
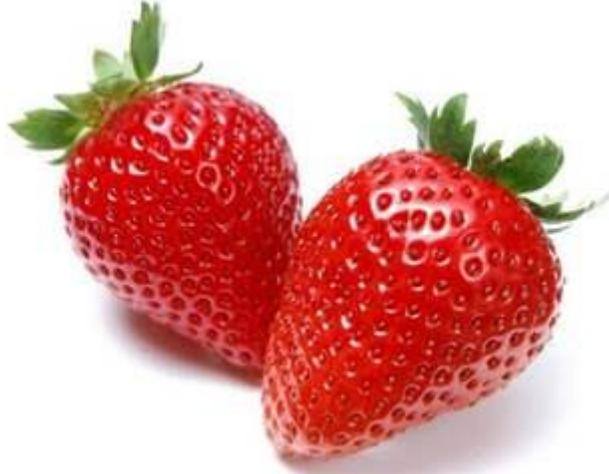
وحدة الغذاء



ذرة

قمح

## مجموعة الحبوب



فراولة

برتقال

## مجموعة الفاكهة

وحدة الغذاء



أناس

تين

## مجموعة الفاكهة



خيار

كوسه

## مجموعة الخضار



بادنجان

فاصوليا

## مجموعة الخضار



دجاج

سمك

## مجموعة اللحوم



روبيان

ضأن

## مجموعة اللحوم



لبن وزبادي

حليب وجبن

## مجموعة الحليب



زبدة



قشطة ولبننة

## مجموعة الحليب



سكر وحلويات

زيت وسمن

## مجموعة الدهون والسكريات