

أهمية شرب الماء

- يحافظ على ترطيب الجسم.
- يساعد في تنظيم وظائف الجسم الحيوية.
- يساهم في تحسين التركيز والنشاط اليومي.
- يساعد الكلى على التخلص من الفضلات.
- يقلل الشعور بالتعب والإرهاق.
- يعوض السوائل المفقودة أثناء اللعب والرياضة.
- يدعم صحة الدماغ ويحسن الانتباه والتعلم.



فوائد اللحوم والبروتينات

- تساعد على بناء العضلات ونمو الجسم.
- تقوي العظام والأسنان.
- تمنح الجسم الطاقة والحيوية.
- تساعد على إصلاح الأنسجة والجروح.
- تساعد على تقوية المناعة.

أمثلة على البروتينات

- الدجاج
- اللحم
- السماك
- البيض
- القول والعدس
- الحليب ومشتقاته



محاوالتوعية الغذائية

فوائد الخضروات

- مصدر مهم للفيتامينات والمعادن.
- تساعد على تحسين الهضم وتقوية المناعة.
- تساهم في المحافظة على صحة الجسم ونشاطه.

فوائد الفواكه

- غنية بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة.
- تمد الجسم بالطاقة والحيوية.
- تساعد في دعم الصحة العامة.



رحلة

نحو صحة افضل



أخصائية التغذية : شوق عبدالله الحربي

الغذاء السليم في الجسم السليم

1. التغذية الصحية أساس حياة أفضل.
2. تناول الخضروات والفواكه يوميًا يدعم الصحة.
3. شرب الماء بانتظام يحافظ على نشاط الجسم.
4. الغذاء المتوازن يعزز المناعة والطاقة.

نصائح غذائية

1. تناول الطعام ببطء واعتدال.
2. قلل من السكريات والوجبات السريعة.
3. اختر طرق الطهي الصحية مثل الشوي أو السلق.
4. احرص على تنوع غذائك يوميًا.
5. انتبه لحجم الحصص الغذائية.
6. اجعل الغذاء الصحي أسلوب حياة دائم.



للتواصل

