



عقلانه غذا بخور و خیلی بازی کن

بشقاب غذایی یک راهنمای خوب برای انتخاب رژیم غذایی خوب و سالم.

بدن تو به روزی حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی احتیاج دارد مهم نیست پی باشه دوپرفه سواری ،دنبال توپ دویدن ، گرگم به هوا و ... یادت باشه حتی کوچک ترین مقدار هم حساب میشه.



روزانه از غذا های لیست شده در گروه ها استفاده کنید. (نیازی به مصرف تمام غذا های هر گروه نیست مصرف بخشی از غذا های هر گروه کافی است)

لبنیات

شیر ، پنیر ، ماست و دوغ



شیر

ماست



پنیر



شیر کاکائو



دوغ



پنیر



اسموتی



پودینگ

سبزیجات



بروکلی

کاهو



فلفل دلمه



ذرت



اسفناج



هویج



کوجه فرنگی

میوه ها

۲-۴ عدد میوه در روز



توت فرنگی

سیب



موز



هلو



آب پرتغال



هندوانه



انگور



انبه

کلابی

غلات

نان ، پاستا و برنج



نان

غلات صبحانه



برنج



نان تست



ماکارونی



ذرت بو داده



بسکویت

پروتئین ها

گوشت ، حبوبات



تخم مرغ

تن ماهی



گوشت قرمز



گوشت مرغ



پنیر توفو



حبوبات



ماهی