

إرشادات عامة للحصول علي الغذاء الصحي المتوازن الآمن للأفراد الاسرة

أولاً : أهمية الغذاء لصحة الإنسان :

ثانياً: مواصفات الغذاء الصحي المتوازن:

*

()

*

*

*

*

ثالثاً : كيف تضمن الحصول علي إحتياجاتك من العناصر الغذائية المختلفة في غذائك :

.....

.....

()

() ()

رابعاً : الطرق الصحيحة لاعداد الطعام للاطفال بقيمة غذائية :

. ()

خامساً : كيف تضمن الحصول علي غذاء آمن :

- -
 -
 -
-)
- (+
-

معلومات تهمك

*

.

*

.

*

.

*

.

*

*

.

*

-

.

*

)

.

(

*

.

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة للذكور من سن ٢٠-٣٩ سنة

		:	
		:	
		:	
			()

-			

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
للذکور من سن ۲۰-۳۹ سنة

-			()

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة
للانات من سن ٢٠-٣٩ سنة

		:	

وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
للانات من سن ٢٠-٣٩ سنة

وجبات يوم كامل للذكور من سن ٢٠-٣٩ سنة

إفطار

() -

غداء

- - -

عشاء

- - -

<p>إفطار رغيف ونصف بلدي- طبق صغير فول مدمس بالطحينة (ملعقة كبيرة) نصف حزمة جرجير</p> <p>غداء رغيف ونصف بلدي- طبق بصارة متوسط-طبق متوسط سلطة خضراء- طبق متوسط أرز باللبن.</p> <p>عشاء رغيف بلدي- ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود -طبق صغير فول مدمس بالزيت والليمون-ثمرة طماطم متوسطة.</p>

وجبات
يوم
كامل
منخفضة
التكلفة

<p>إفطار رغيف بلدي- ٢ ملعقة كبيرة عسل أسود طبق صغير فول مدمس بالليمون-ثمرة طماطم متوسطة</p> <p>غداء رغيف بلدي- طبق أرز صغير -قطعة لحم متوسطة-طبق متوسط سلطة خضراء- ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم-كوب صغير ليمون.</p> <p>عشاء رغيف بلدي- ٢ملعقة مربى كبيرة-قطعة جبن أبيض في حجم ٢ نستو - عدد ٢ ثمرة متوسطة طماطم</p>
--

وجبات
يوم
كامل
متوسطة
التكلفة

<p>إفطار رغيف بلدي- ملعقة كبيرة مربى-قطعة زبد في حجم قطعة نستو - عدد ٢ بيض مسلوق- ٢قطعة جبن نستو-ثمرة صغيرة طماطم.</p> <p>غداء رغيف بلدي- طبق متوسط مكرونة بالزبدة -طبق صغير بطاطس محمرة - ربع فرخة مشوية-طبق صغير سلطة خضراء -ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم</p> <p>عشاء رغيف بلدي- قطعة حلوة طحينية ٢نستو- ٢شريحة جبن رومي-ثمرة خيار صغيرة -كوب كبير عصير ليمون.</p>
--

وجبات
يوم
كامل
مرتفعة
التكلفة

وجبات يوم كامل للاناث من سن ٢٠-٣٩ سنة

إفطار

- - -

غداء

-

عشاء

- -

- -

إفطار

- - -

غداء

-

- - - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- - -

-

-

إفطار

- - -

-

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

-

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - - -

غداء

- - - -

()

- - -

عشاء :

- - - -

-

وجبات يوم كامل للاناث من سن ٤٠-٤٩ سنة

إفطار

- - - -

()

غداء

- - - -

عشاء

- - - -

إفطار

- - - -

()

غداء

- - - -

-

عشاء

- - - -

إفطار

- - - -

-

غداء

-- -- --

- - -

عشاء

- - -

وجبات يوم كامل للذكور سن ٥٠-٥٩ سنة

إفطار

- - -

غداء

- - -

-

عشاء

- - -

إفطار

- - -

()

غداء

- - --

-

عشاء

- - -

-

إفطار

- - -

-

غداء

- - - - -

عشاء-

- - - - -

وجبات يوم كامل للاناث من سن ٥٠-٥٩ سنة

إفطار

- - - - -

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

إفطار

- - - - -

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

إفطار

- - - - -

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

- - - -

غذاء الرضع

- - -		
	()	
	() (- -)	
- - -		
	= = =	= = =

وجبات للاطفال من سن ١-٣ سنة

إفطار

- - - -

غداء

- () + -

-

عشاء

- -

إفطار

- () + -

غداء

- () - -

-

عشاء

- () -

إفطار

- -

- () -

غداء

- - - -

عشاء
(+ +)

ملحوظة :

وجبات للاطفال من سن ٤-٦ سنة

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- - -

قبل النوم

إفطار

- - -

بين الوجبات

غداء

- - -

عشاء

- - -

قبل النوم

إفطار

- - -

غداء

-

-

-

-

-

-(

+

)

-

-

عشاء

وجبات للاطفال من سن ٧-٩ سنوات

إفطار

- - -

غداء

- (+) - -

عشاء

- - -

قبل النوم

إفطار

- - -

بين الوجبات

غداء

- - - -

عشاء

- -

إفطار

- - + -

بين الوجبات

غداء

- - - -

عشاء

- -

إفطار

- - + -

بين الوجبات

غداء

- - - -

عشاء

- -

قبل النوم

					إفطار
()	-	-	-	-	غداء
					عشاء
					إفطار
	-		-	-	غداء
-	-		-	-	عشاء
					إفطار
					غداء
-					عشاء
		()			إفطار
					غداء
					عشاء

إفطار

- - -

غداء

-

()

عشاء

- + -

إفطار

- - -

غداء

- - - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- - - -

-
()

إفطار

- () -

غداء

- - -

عشاء

- + -

-

إفطار

- - -

غداء

- () -

() -

عشاء

- -

إفطار

- (+) -

-

غداء

- - -

-

عشاء

-- -

وجبات للذكور من سن ١٦-١٩ سنة

إفطار

- - - - -

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

إفطار

- + - - -

-

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

إفطار

- - - - -

غداء

- - - - -

عشاء

- - - - -

وجبات للاناث من سن ١٦-١٩ سنة

إفطار

- () -

غداء

- - -

-

عشاء

- - -

إفطار

بلدي -

- -

-

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- -

وجبات للذكور من سن ٦٠-٦٩ سنة

إفطار

- -

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

-

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

غداء

- - -

()

عشاء

- - -

()

وجبات للاناث من سن ٦٠-٦٩ سنة

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- - -

()

إفطار

- - -

غداء

- - -

()

عشاء

-- - -

إفطار

- - - -

غداء

- - - -

عشاء

-- - -

وجبات للذكور من سن ٧٠ فما فوق

إفطار

-

غداء

- - - -

عشاء

- - - --

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - - - -

غداء

- - -

عشاء

- - -

وجبات للناث من سن ٧٠ فما فوق

إفطار

-- -

غداء

- - -

عشاء

- - -

إفطار

- - -

غداء

- - -

عشاء

- -

إفطار

- - - -

غداء

- - -

عشاء

-