



פירמידת המזון

אני מקפידה לאכול מזונות עשירים בסיבים כמו: ירקות ופירות או דגנים מלאים



אני מקפידה לאכול בכל ארוחה משלוש קבוצות מזון לפחות



אני ממעיט באכילת ממתקים המכילים סוכרים



להמעיט ממתקים חטיפים שתיה מתוקה

להמעיט



אני מעדיף מוצרי חלב ובשר דלי שומן



מזונות עשירים בשומנים



אני שותה לפחות 10 כוסות מים ביום



מזונות עשירים בחלבונים



לגוון יום יום

ירקות ופירות



אני אוכלת ארוחות מסודרות כל יום



דגנים



אני משחקת כדורסל וגם שוחה



אני לא מוותרת על ארוחת בוקר! כך יש לי אנרגיה ללכת לבית ספר וללמוד



מים



להרבות

פעילות גופנית ותזונה נבונה תורמים לקידום הבריאות ואיכות חיים

אני אוכל דגנים



על פי פירמידת המזון הישראלית, 2010 (המחלקה לתזונה, שירותי בריאות התזונה, משרד הבריאות)