

פירמידת המזון- עוברים לחיות נכון! הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



**פעילות גופנית ותזונה נבונה-
מתכון לבריאות**



משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור
www.health.gov.il

הנחיות לתזונה נבונה

1. גוון מזונותיכם
2. אכלו כל יום דגנים מלאים
3. שמרו על משקל גוף רצוי
4. בחרו מזונות דלים בשומן רווי, שומן טרנס וכולסטרול
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח ונתרן
6. המעיטו בצריכת ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה
7. אכלו בכל ארוחה ירקות ופירות
8. שתו מים לרוויה
9. בצעו פעילות גופנית ברוב ימות השבוע
10. התרגלו לאכול ארוחות מסודרות במהלך היום

