קידום הבריאות

משרד הבריאות ♥ המחלקה לחינוך וקידום בריאות ♥ המחלקה לתזונה

אכול מגוון

מכל קבוצות המזון

קבוצה 1 דגנים ומוצרי מאפה

אורז לבן, אורז מלא

בורגול
כוסמת

בטטה

אטריות/מקרוני
קוסקוס

לחם אחיד

לחם מקמח מלא

תירס

פופקורן
דגני בוקר

תפוחי אדמה

קרקר דל שומן
מצה

קבוצה 2

ירקות

עגבניה

כרוב
כרובית

מלפפון

דלעת
חציל

חסה

קישואים

בצל ירוק

בצל יבש

פלפל

גזר

סלרי
פטרוזיליה,
כוסברה

קבוצה 3

פירות

פמלה
תפוז

אפרסק

ענבים

שזיף

אגס
תפוח

מנגו

אשכולית
תות שדה

מלון
אבטיח

בננה

פירות
יבשים

קבוצה 4 מזונות עשירים בחלבונים

חומוס

עדשים

שעועית לבנה/חומה

חלב 1% שומן

גבינה לבנה 5%

יוגורט 3%

גבינה קשה/מלוחה

ביצים

גבינה צהובה

טונה

דג

קציצות בקר/עוף/הודו

בשר הודו

בשר בקר/ בשר עוף

סרדינים

קבוצה 5 מזונות עשירים בשומן

שמן זית/קנולה

גרעינים שחורים/לבנים

אבוקדו

אגוזים

טחינה

קשיו

זיתים

מיונז

בוטנים

חמאה/מרגרינה

רטבים

קבוצה 6

ממתקים

ומשקאות ממותקים בסוכר

סוכר

שוקולד

סוכריות

ריבה

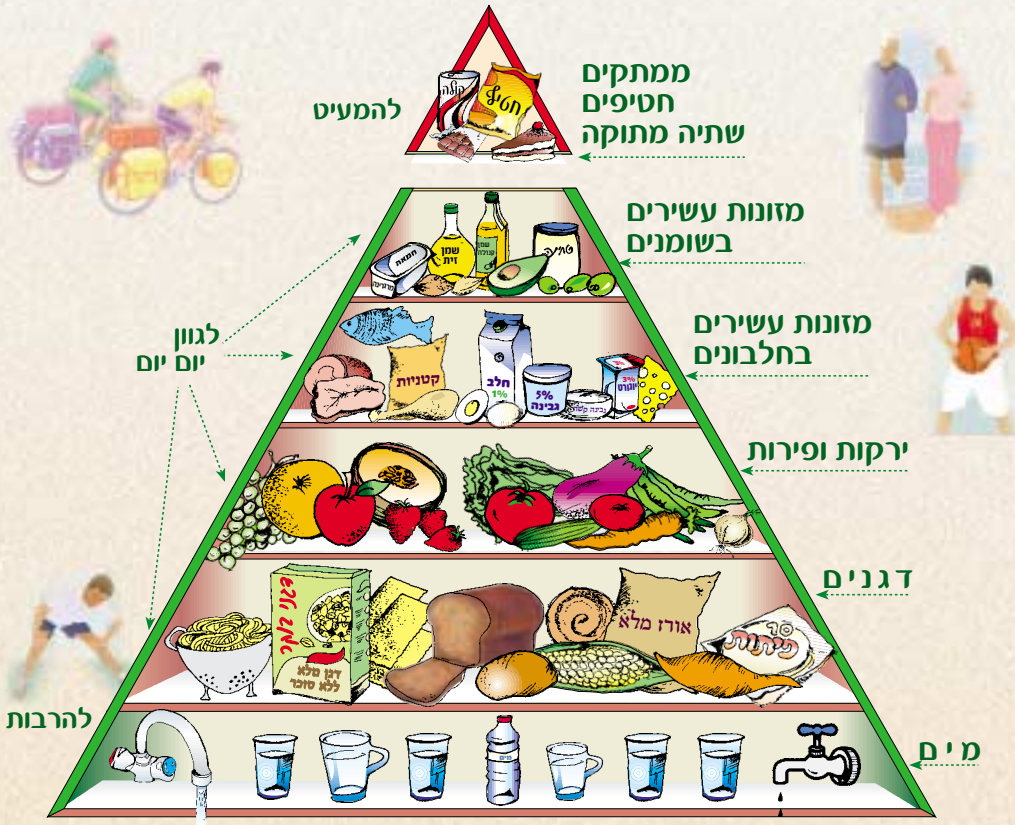
משקה ממותק

שתה לרוויה בארוחות וביניהן

מים

פירמידת המזון - עוברים לחיות נכון!

הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות