

التغذية السليمة تشير إلى تناول الطعام بطريقة توفر جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة والعافية. 3. **الاعتدال:** ينبغي تناول الطعام بشكل معتدل وتجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات المضافة والملح.