

التغذية الجيدة يجب ان تكون متكاملة كما وكيفا (المقدار والنوع) . التغذية الجيدة يجب ان تكون متنوعة من حيث المصدر والنوع . التغذية الجيدة يجب ان تكون من مواد سهلة الهضم ولا يبالغ في كمياتها . التغذية الجيدة يجب ان تكون تحتوي على كل من الدهون والكربوهيدرات والبروتينات والأملاح والفيتامينات والماء .