

الغذاء هو المأكل والمشرب الذي يحتوى على العناصر الغذائية المفيدة للجسم ، ويعد الركيزة الأساسية لصحة جيدة وجسد حال من الأمراض. ولهذا فمن الضروري أن يكون طعامنا صحيا ، وذلك بأن تَجْعَلَهُ مَتَنَوَعًا من حيث الخضر والفواكه ، كما علينا تناول كميات معتدلة من الطعام وبشكل منتظم مرفقة بكمية الماء اللازمة فالغذاء الصحي يمد جسمنا بالطاقة اللازمة لتقوية بنيتنا العضلية فيكون لدينا جسما قويا ورشيقا كما يمنحنا الغذاء الصحي مناعة تدفع عنا الأمراض وتَبْعِدُنَا عَنِ السَّمَّةِ وَعَلَيْهِ ، فَلْتَعْمَلْ عَلَى حُسْن اختيار غذائنا اليومي ، فهو مصدر عافيتنا أو علتنا ،