

إن الغذاء الصحي يتمثل في مجموعات أطلق عليها: «المجموعات الغذائية التي تمد الجسم بالمواد الغذائية الالزمة لبناءه ونموه، فاستهلاك المواد الغذائية من كل المجموعات يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية، ولا تحل مجموعة منها محل الأخرى، فكل مجموعة فوائد مختلفة. وت تكون هذه المجموعات على النحو الآتي: 2 الفواكه) طازجة مجففة، 3 الحليب ومنتجاته : (سائل، 4. اللحوم والدواجن والأسماك والبيض: (طازجة،