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

Summarized by © lakhasly.com