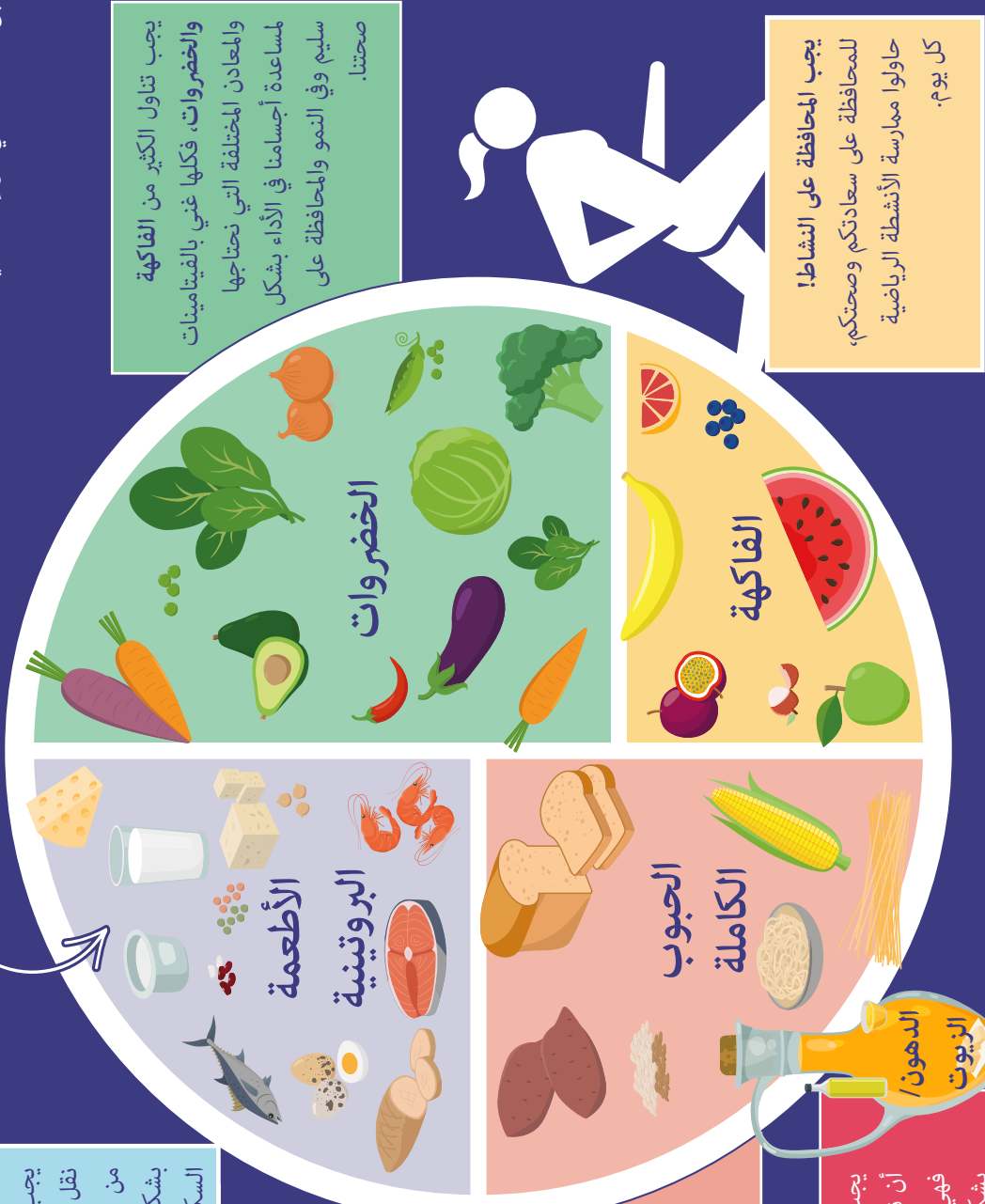


دليل الأغذية الخاص بالتغذية القوية للبنات

للقيادة الذين لا يجدون دليل أغذية مناسب، قامت الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة بإعداد دليل أغذية عالمي خاص بالتغذية القوية للفتيات يعرض ست مجموعات غذائية، بناء على طبق الأكل الصحي من إعداد كلية هارفارد للصحة العامة.



يجب تناول الكثير من الفاكهة والخضروات، فكلها غني بالفيتامينات والمعادن المختلفة التي نحتاجها لمساعدة أجسامنا في الأداء بشكل سليم وفي النمو والمحافظة على صحتنا.

يجب المحافظة على النشاط! للمحافظة على سعادتك وصحتك، حاولوا ممارسة الأنشطة الرياضية كل يوم.

يجب تناول بعض منتجات الألبان (جزء من الأطعمة البروتينية). فهي غنية بالبروتين ومعدن الكالسيوم الذي نحتاجه للمحافظة على قوة عظامنا.

يجب تناول الكثير من الماء النظيف. فهو يساعد في نقل العناصر الغذائية في الجسم ويساعد في التخلص من الفضلات (البول/العرق). يجب استخدام السكر بشكل محدود في الشاي أو القهوة، وتجنب المشروبات السكرية.

يجب تناول بعض الأطعمة البروتينية. فهي غنية بالبروتين، وأحد العناصر الغذائية الكبرى التي تمدنا بالطاقة وتساعدنا على النمو.

يجب تناول الكثير من الحبوب لأنها غنية بالكربوهيدرات. هذه العناصر الغذائية الكبرى تمدنا بمعظم طاقتنا وتساعدنا على النمو. حاولوا أن يكون نصف ما تتناولونه من الحبوب في شكل حبوب كاملة؛ القمح الكامل أو الشوفان على سبيل المثال.

يجب تناول الدهون/الزيوت بكميات قليلة. ينبغي أن نتناول هذه العناصر الغذائية الكبرى كل يوم. فهي تمدنا بفيتامين (هـ) وتساعد أجسامنا على الأداء بشكل جيد.

