



## دليل الغذاء القطري

يتكون من 6 مجموعات غذائية:

1-الخضار

2-البقوليات

3-الفاكهة

4-الحليب

5-الأسماك والبيض واللحوم

6-مجموعة الحبوب والخضار النشوية

## دليل دولة قطر للغذاء

يجب اتباع نظام غذائي صحي من أجل المحافظة على الصحة

يوصي دليل الغذاء القطري بتناول الكثير من الخضار والحبوب الكاملة  
والمكسرات والبذور

يوصي دليل الغذاء القطري بتناول اللحوم والأسماك والدواجن بكميات أقل

يوصي بتناول السكريات والدهون والأملاح بكميات قليلة

3