

العادات الغذائية وتأثيرها في المظهر

البنود	نعم	لا
1. أتناول نصف لتر أو أكثر من الحليب يومياً.		
2- أتناول اللحم والسّمك والدجاج وبدائلهما بالحصص الملائمة في وجبة الغداء .		
3- أتناول ما لا يقل عن 25 غراماً من الجبن في الصباح والمساء.		
4- أتناول بيضة في وجبة الفطور أو العشاء بمعدل 5 بيضات في الأسبوع.		
5- أتناول خضراوات طليخة أو مطبوخة يومياً.		
6- أتناول فاكهة تحتوي على فيتامين ب – ج كالبرتقال أو الجريب فروت يومياً.		
7- أتناول نوعاً من الزيوت الصحية كزيت الزيتون أو زيت السمك بمعدل ملعقة يومياً.		
8- اشرب ما يقلب عشرة أكواب من الماء .		
9- أتناول وجبة فطور متوازنة .		
10- أنام بمعدل من 8-10 ساعات .		

مديرة المدرسة : أ . وداد خليفة البغدادي الدوسري

اعداد : أ . رحاب علي محمد