

תכנית "משפחות בכושר"

המלצות לתזונה נכונה:

1. וודא כי חצי מהתפריט בצלחת שלך מורכב מירקות ופירות.
2. וודא שלפחות מחצית מהדגנים בארוחה יהיו מדגן מלא (אורז מלא, חיטה מלאה וכו).
3. בחר מוצרי חלב בעלי אחוזי שומן נמוכים (1%, 3%).
4. שתה מים במקום מיצים ושתייה ממותקת.
5. בחר בבשר דל שומן כמקור לפרוטאין.
6. השווה את ערך הסודיום אשר רשום באריזות של מרקים ומזון קפוא ובחר באלו אשר בהם כמות הסודיום נמוכה.
7. הקפד לאכול דגים לפחות פעם בשבוע.
8. שים לב לכמויות שאתה אוכל. אין להפריז בכמויות.