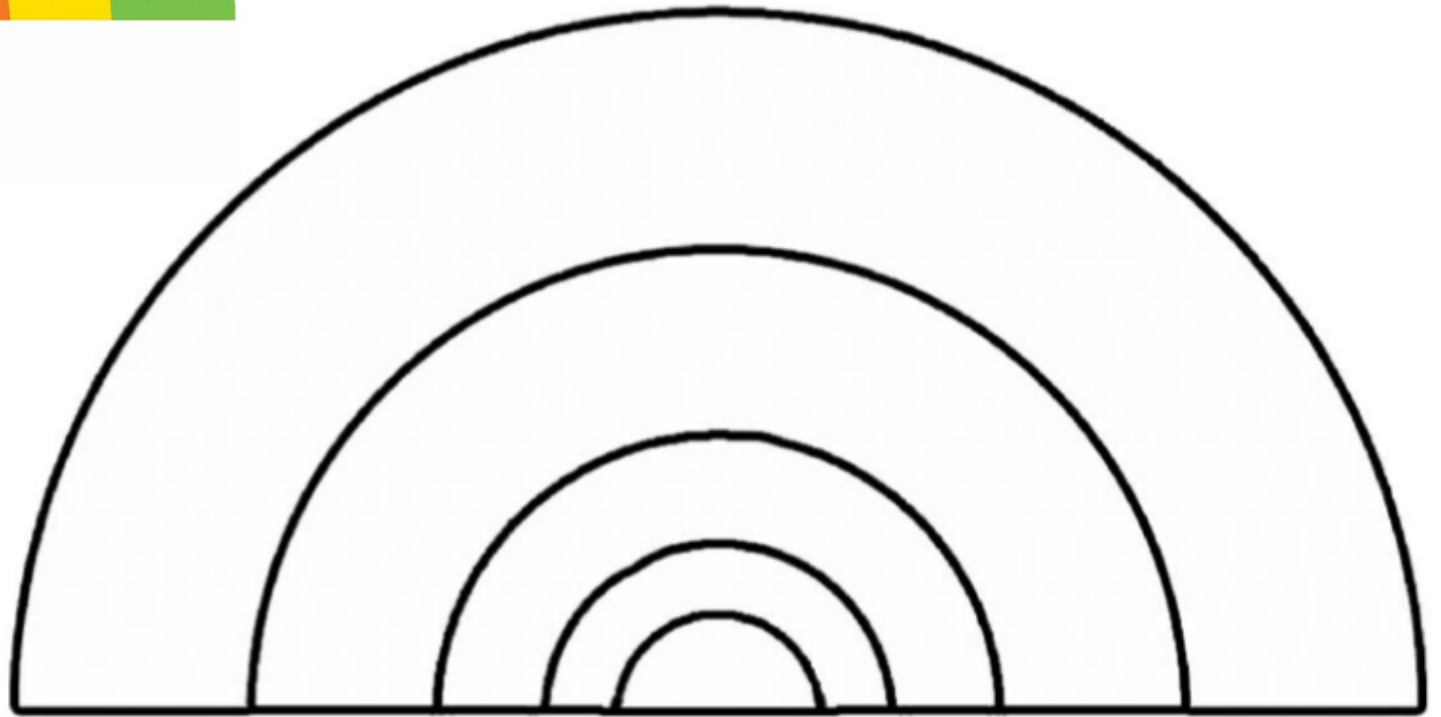




# קשת המזון שלי

שם: \_\_\_\_\_



## ● הקשת הירוקה

לגוון ולשלב במספר ארוחות ביום ירקות, פירות ודגנים מלאים ולהרבות בשתיית מים במהלך היום

## ● הקשת הצהובה

לגוון ולשלב לפחות פעם ביום מכל אחת מהקבוצות הבאות: 1. קטניות 2. שמנים מן הצומח 3. מוצרי חלב לא ממותקים ותחליפיהם

## ● הקשת הכתומה

לגוון ולשלב מספר פעמים בשבוע עוף, הודו, דגים וביצים

## ● הקשת הוורודה

להגביל לכמות של עד 300 גרם בשבוע בשר אדום ובקר

## ● הקשת האדומה

להימנע, או להפחית מאוד בצריכת משקאות ממותקים, ממתקים, חטיפים, מוצרי בשר מעובדים ומזונות אולטרה-מעובדים אחרים