

القواعد الصحية للتغذية

حتى نحافظ على سلامة الجسم ونقي أنفسنا من العديد من الأمراض يجب علينا أن نتبع عدة قواعد صحية تتعلق بالأغذية، نذكر منها:



4 - غسل اليدين قبل الأكل لتخلص من كل ما علق بها من أوساخ



1 - عدم شراء الأغذية المكشوفة والمعرضة للذباب والغبار وأشعة الشمس من الباعة المتجولين



5 - تناول الوجبات الغذائية في مواعيدها



6 - عدم الإسراع في تناول الأكل كي لا نتعب المعدة



2 - غسل الخضر أو الغلال قبل أكلها لنزح عنها الأوساخ والجراثيم



7 - تنظيف الأسنان بعد الأكل لنقيها من التسوس



3 - التثبت من تاريخ صلاحية المعلبات قبل استعمالها حتى لا نصاب بالتسمم