



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
Breast Cancer Foundation of Egypt  
المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤

طبقاً لمنظمة الصحة العالمية يعتبر تناول الطعام غير الصحي وعدم ممارسة الرياضة من أهم أسباب حدوث الأمراض المزمنة والوفاة والإعاقة على مستوى العالم. لهذا تلعب الجمعيات الأهلية دوراً في تشجيع الناس على تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة كجزء من الإستراتيجية العالمية للتغذية والصحة لعام ٢٠٠٣ .

تنتهز المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي هذه الفرصة لعرض المعلومات الأساسية عن الغذاء الصحي من خلال هذا الهرم الغذائي.

ما هو الهرم الغذائي و طريقة استخدامه؟

أن فكرة الهرم ليست غريبة على المصريين، فمن المعروف أن قاعدة الهرم عريضة و تحتاج إلى أحجار أكثر من القمة حيث تدعم كل طبقة الطبقة التي أعلاها.

تحتوي قاعدة الهرم على الحبوب الكاملة التي تستخدم في أغلب الوجبات، على حين نجد أن الفواكه والخضروات في المنتصف حيث يتم تناولها باعتدال. أما بالنسبة للحوم الحمراء والحلوى فموقعهما في القمة حيث يتم تناولهما بكميات قليلة.

٣٣ شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة ٢٥ - القاهرة ١١٤١

تليفون: ٣٦٨٢٤٣١/٢ (٢٠٢) محمول: ٠١٠٣٤٩١١٠٤ فاكس: ٣٦٨٢٤٣١ (٢٠٢)

البريد الإلكتروني: [info@bcfe.org](mailto:info@bcfe.org) الموقع الإلكتروني: [www.bcfe.org](http://www.bcfe.org)

# المهرم الغذائى

