

# ورشة خطة التغذية المتوازنة



ورشة خطة التغذية المتوازنة هي ورشة تهدف إلى تثقيف الفتيات بأهمية النظام الغذائي وتوفير جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم

بكميات مناسبة للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الأمراض

تعتمد هذه الخطة على تحقيق توازن بين مختلف المجموعات الغذائية الأساسية