من أجل نظام غذائي صحي عليك باتباع النصائح التالية:

تناول وجبات غذائية متنوعة بشكل منتظم و بكميات معتدلة

.تجنب الأكل بين الوجبات و عوضا عن ذلك اختر نوعا من الفاكهة او نوع من مشتقات الحليب.

ركز في وجباتك الغذائية على الأطعمة الغنية بالنشويات، الألياف، الفيتامينات   و المعادن.

تناول الفواكه و الخضار طازجة او مطهية في كل الوجبات فهي تمدنا بالالياف و الفيتامينات.

.5تناول وجبتين من الأسماك أسبوعياً: فهي مصدر مهم للفيتامينات و اوميغا3، مثل السردين و السلمون،...

6. قلل من استهلاك المواد الدهنية (الزبدة، الزيت) سواء أثناء الطهي، القلي أو في صلصات التتبيل.

7. تجنب الإفراط في تناول السكريات و الحلويات.

8. خفف من إضافة الملح في الأطعمة.

9. اكثر من شرب الماء على الأقل 1,5 لتر في اليوم

10. احرص على ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على جسم سليم و إكتساب صحة جيدة.