

# The Food Pyramid

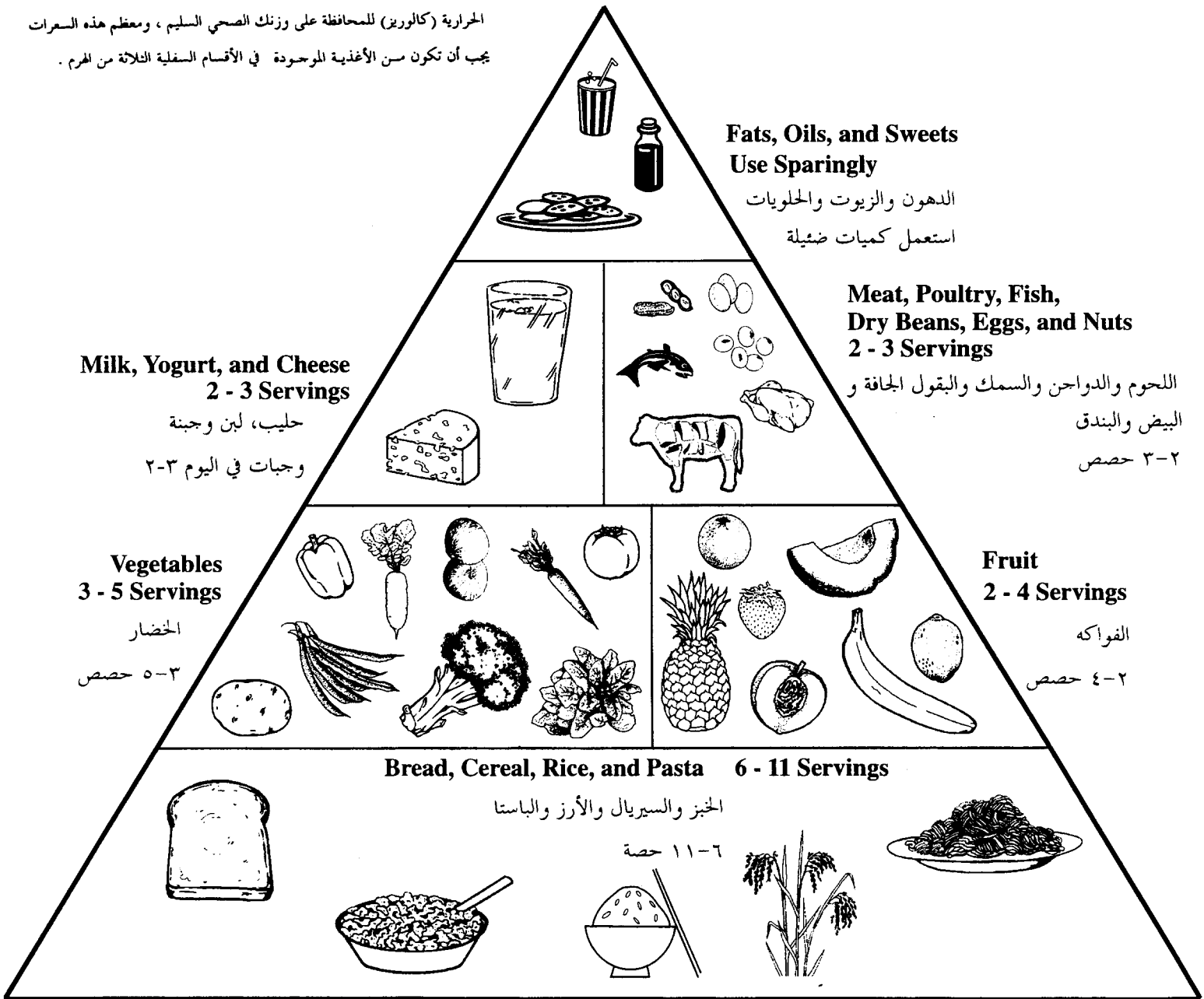
## المهرم الغذائي

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

توفر كل مجموعة من هذه المجموعات بعض - ولكن ليس كل - المواد الغذائية التي تحتاج إليها ، والأغذية في مجموعة ما لا يمكن أن تحل محل غيرها في مجموعة أخرى ، و ليس هناك مجموعة أغذية أهم من الأخرى لأنك تحتاج إليها كلها لتكون في صحة جيدة .

يعتبر هرم الدليل الغذائي دليلا عاما يعينك على اختيار برنامج تغذية صحي خاص بك ، ويوصي هذا الهرم بتناول تشكيلة من الأطعمة للحصول على المواد الغذائية التي تحتاج إليها وكذلك بتناول الكمية الصحيحة من السعرات الحرارية (كالورين) للمحافظة على وزنك الصحي السليم ، ومعظم هذه السعرات يجب أن تكون من الأغذية الموجودة في الأقسام السفلية الثلاثة من الهرم .



Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542