

مسرد المصطلحات

Glossary

العادات الصحية: سلوكات تُساعد الإنسان على البقاء بصحة جيدة.

الغذاء الصحي: غذاء يُساعد على تحسين صحة الإنسان.

الغذاء غير الصحي: غذاء يحتوي على كميات كبيرة من السكر والملح والدهون؛ لذا فهو يُسبب الضعف للجسم، وعدة مشكلات صحية.