

الوجبات السريعة

- للبقاء في صحة جيدة، تناول الطعام المطبوخ في البيت وحددي من كميات الطعام الوجبات السريعة التي تتناولها أنت وأطفالك.
- تباع الوجبات السريعة في المطاعم مثل ماك دونالدز وبورغر كينغ وونديز وتاكو بال وكنتاكي فرايد تشيكن.
- بالإضافة تباع محلات البقالة الوجبات السريعة في جناح الأطعمة والساندويتشات الباردة الجاهزة والمغلقة.
- تحتوي الوجبات السريعة على كميات أكبر من السعرات الحرارية والدهون والسكر والملح المضرين بصحتك.
- قد يتسبب تناول الكثير من الوجبات السريعة في:
 - ◀ زيادة سريعة وغير صحية في الوزن
 - ◀ داء السمنة خاصة عند الأطفال الصغار
 - ◀ ارتفاع الضغط الدموي والتعرض أكثر للأمراض القلبية

