

الهرم الغذائي المتوسطي: نمط حياة للعصر الحاضر

دليل للسكان البالغين

حجم حصة الطعام حسب اقتصاد الإنفاق

و العادات المحلية

الكحول باعتدال وباحترام

للمعتقدات الاجتماعية



نشاط بدني منتظم
راحة كافية
تقاسم الطعام مع الآخرين

نسخة 2010

التنوع البيولوجي و الموسمية
المنتجات التقليدية، المحلية و
المحترمة للبيئة
أنشطة الطبخ

ح = حصة

يوصى باستعمال و ترويج هذا الهرم دون حصر و لا قيد
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



Ciiscam



Hebrew University - Plesner
Group School of Public Health
& Community Medicine



H.M.F.
HELLENIC HEALTHY
FOUNDATION



CIHEAM
International Centre for Advanced
Mediterranean Agricultural Sciences



fens
Forum on European
Nutrition Sciences