

Food

Food	١- طعام
Food Pyramid	٢- الهرم الغذائي ✓
Categories	٣- أقسام
Starches / carbs	٤- نشويات
vegetables	٥- خضار
Fruits	٦- فواكه
Protein	٧- بروتين
Dairy	٨- ألبان و ألبان
Fats	٩- دهون
Serving	١٠- حصّة ✓
Servings	١١- حصص
6 to 11 servings (carbs)	١٢- 7 إلى 11 حصّة
3 to 5 servings (vegetables)	١٣- 3 إلى 5 حصص
2 to 4 servings (Fruits)	١٤- 2 إلى 4 حصص
2 to 3 servings (Dairy)	١٥- 2 إلى 3 حصص
1 serving (Fats)	١٦- حصّة واحدة ✓