

## 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.