

التغذية : أنواع الأطعمة التي يتناولها الإنسان

يُعتبر الغذاء من العناصر المهمة لبناء جسم الإنسان . يحصل الجسم على جميع احتياجاته من المواد والعناصر الغذائية الهامة وذلك ليستطيع القيام بوظائفه الحيوية ، ولوقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية، ولزيادة الشعور بالراحة والالتزان، وكذلك لزيادة التركيز وبالتالي قدرة الإنسان على القيام بأنشطته اليومية مثل العمل والدراسة ..

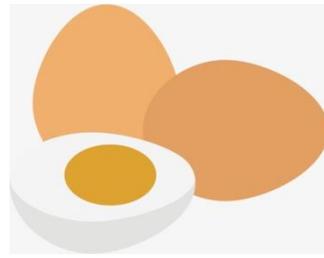
للحفاظ على التغذية السليمة والصحية لابد من تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً وبانتظام وهذه الوجبات هي :
فطور الصباح - الغذاء - العشاء .

+ فطور الصباح :

تُعد من أهم الوجبات والتي يتم تناولها في الصباح، وهي ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة ليستطيع إكمال يومه بحيوية ونشاط، ولا بدّ من اختيار أصناف تحتوي على العناصر الغذائية الهامة، مثل: الخبز، والحليب ومشتقاته والبيض.



ماء



بيض



حليب



زيت زيتون

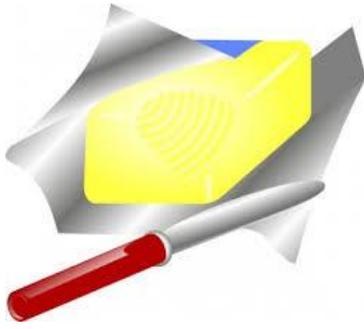


تمر



ياغرت





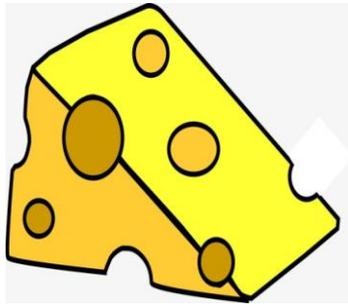
زبدة



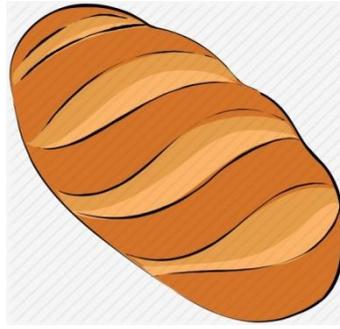
عصير



مرّبى



جبين



خبز



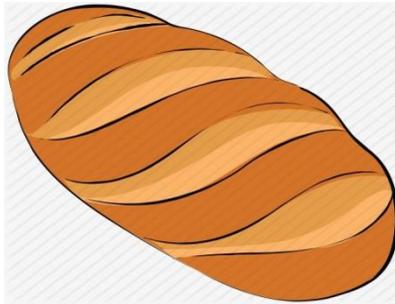
مرطبات

✚ الغذاء :

تُعتبر من الوجبات المهمة والتي من خلالها يتمّ الحصول على نصف احتياج الجسم من الطاقة يومياً، وهي وجبة دسمة نوعاً ما، ويمكن تناول اللحوم والأسماك و المعجنات، والعديد من الوجبات الغذائية.



كسكسي



خبز



ماء





ملوخية



مقرونة



دجاج



عصير



غلال

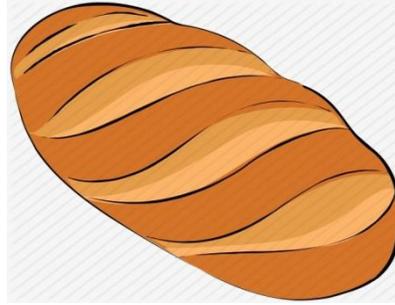


مرقة

العشاء : يفضل أن تكون وجبة خفيفة يتم تناولها قبل النوم بفترة جيدة ويمكن أن تشمل على وجبات سريعة الهضم.



ماء



خبز



حساء



أرز



سمك



سلطة

