

التغذية عند الإنسان

- الغذاء ضروري للإنسان .
- يتناول الإنسان ثلاثة وجبات رئيسية يوميا .
-

1/ فطور الصباح



فطور الصباح هو أهم وجبة خلال اليوم لأنه يعطي الجسم الطاقة والنشاط للعمل والتركيز .

- أمثلة لفطور الصباح : بيض مسلوق - خبز وزيت - حليب - عسل - زبدة - مُربى - بسيسة - تمر - عصير - غلال .

موقع مراجعة
mourajaa.com

2/ الغداء



أتناول وجبة الغداء عند الزوال .

- مثال : العجين - اللحم - السمك - البيض - الخضر - الغلال .

3/ وجبة العشاء

آخر وجبات اليوم وأتناولها ليلا (لا أتناول العشاء مباشرة قبل النوم) .

- تكون وجبة العشاء خفيفة وتتكون عادة من الحساء - سلطة خضر - غلال .
- الغذاء الصحي يتكون من الخضر والخضر الطازجة - الأسماك - اللحم - العجين .
- الغذاء غير الصحي: الطعام المصنّع (السلامي) رقائق البطاطا (الشيبس) الأغذية الملونة (الأكلات السريعة) .
- يجب الاعتدال في الأكل.