

## الوجبات الغذائية وتوزيع أوقاتها في اليوم

يحتاج الإنسان إلى الغذاء لكي يبقى بصحة جيدة ولكي يقدر على العمل والإنتاج. وهذا الغذاء يتوزع في اليوم على ثلاثة وجبات غذائية، وهي:



وتعد وجبة فطور الصباح الأكثر أهمية بين وجبات الطعام اليومية، وبخاصة للأطفال والطلاب والعاملين، لأنها:

- تأتي بعد مدة طويلة من عدم تناول أي طعام.
- تزيد مستويات الطاقة في الجسم - لأنها تحتوي على الفيتامينات والمعادن الأساسية، - فتتحسن الحالة النفسية للشخص الذي يتناولها ويكون أكثر إيجابية في تعامله مع الوسط المحيط.
- تجعل من أداء الذي يتناولها في الدراسة والعمل أفضل.
- تمنع على التلاميذ والطلاب الشعور بالجوع خلال الحصص الدراسية الأولى وبالتالي يكونون أكثر تركيزاً ونشاطاً خلالها.

وحتى تكون هذه الوجبة مفيدة يجب أن يتوفر فيها ثلاثة أصناف من الأغذية:

- مادة لبنية والتي تتمثل في الحليب أو أحد مشتقاته من ياغورت أو جبن.
- مادة توفر البروتينات والكالسيوم كالحب أو أحد مشتقات الحبوب، لتوفير الطاقة.
- سائل بارد أو ساخن مثل عصير الفواكه أو الماء لتطهير الجهاز الهضمي و البولي.

