

## التغذية الصحية : الوجبات الغذائية و توزيع أوقاتها في اليوم

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



**فطور الصباح :** يتناوله الانسان عادة على الساعة السابعة صباحا.

فطور الصباح مهم جدا لصحة الجسم لأنه يأتي بعد وقت من الصيام ( فترة النوم الليلية )

الجميع يعرف قيمة فطور الصباح فهو يمدنا بالطاقة والنشاط والحيوية وبدونه لن نستطيع التركيز الجيد في العمل او في الدراسة فهو بمثابة الوقود للسيارة التي ستنتقل في رحلة يومية طويلة و عليها ملء الخزان بصورة جيدة و إلا فستتعمل بعد وقت قصير من الانطلاق. لذا فعلينا أن نتناول فطورا صباحيا صحيا و متوازنا و كافيا و يجب أن يكون مكونا من :



الحليب أو مشتقات الحليب : الجبن ، الياغورت

- الحليب مادة غنية بالبروتينات والكالسيوم الضروري لصحة العظام و لتوفير الطاقة.



أو مربى الغلال

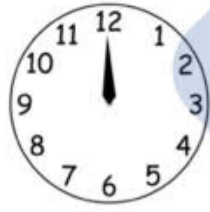
زيت الزيتون او زبدة

خبز مع :



عصير الفواكه مليء بالفيتامينات التي تمدنا بالطاقة الضرورية البسيطة كذلك طعام صحي جدا لاحتوائها على الحبوب و التوابل و زيت الزيتون و هي سر من اسرار الصحة التي كان يتمتع بها أجدادنا .

نجحني



نَجْحَنِي

- **وجبة الغداء** : يكون عادة عند منتصف النهار.

يجب ان تكون وجبة الغداء متنوعة وكافية.

يمكن ان نتناول في وجبة الغداء مثلا:



ماء



سلطة



كسكسي باللحم او بالسّمك



عصير



غلال

- **وجبة العشاء** : تكون على الساعة الثامنة مساء.

وجبة العشاء وجبة خفيفة و متوازنة .



عصير - غلال



خبز



حساء - طاجين

الماء ضروري دائما نتناول منه كمية قليلة اثناء الاكل ثم وبعد الاكل بنصف ساعة نتناول ما يروي عطشنا لان تناول الماء مع الطعام قد يتعب عمل المعدة و يشعرا بالتخمة و الكسل.

يجب ان نحرص على تناول الغلال في موسمها لان غلال الصيف الموجودة في فصل لشتاء هي حتما غلال تم تجميدها في ثلاجات ضخمة وبالتالي تكون قد فقدت كمية كبيرة من الفيتامينات ونكون قد خسرنا نصيبا هاما من فوائدها.

نحرص دائما أن تكون كمية الأكل متوازنة وأن نقلل من السكريات حتى لا نصاب بمرض السمنة ومرض السكري.