

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:



العشاء ويكون على الساعة الثامنة مساءً.



الغذاء ويكون عند منتصف النهار.



فطور الصباح ويكون على الساعة السابعة صباحاً.

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 كالحبز أو أحد مشتقات الحبوب، لتوفير الطاقة.



- سائل بارد أو ساخن مثل عصير الفواكه أو الماء لتطهير الجهاز الهضمي و البولي.

