

التغذية : أنواع الأطعمة التي

يتناولها الإنسان

الغذاء ضروريّ لحياة الإنسان ليستطيع القيام بوظائفه الحيويّة ، و لوقاية جسمه من الأمراض ، و لكي يستطيع أن يقوم بالعديد من الأنشطة اليومية مثل العمل والدراسة .

يتناول الإنسان عادة ثلاث وجبات رئيسيّة يوميّاً وبانتظام و هي :

فطور الصباح - الغذاء - العشاء

✚ فطور الصباح :

فطور الصّباح هام جدّاً لأنّه يمدّ الجسم بالطاقة اللازمة لقضاء يومه وهو في كامل حيويّته و نشاطه .

مثل :



ماء



بيض



حليب



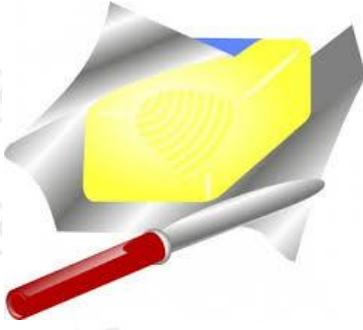
زيت زيتون



تمر



ياغرت



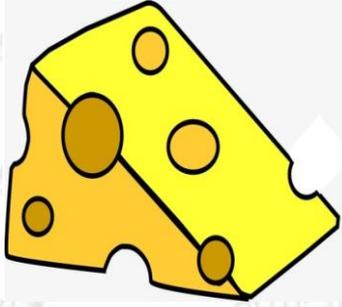
زبدة



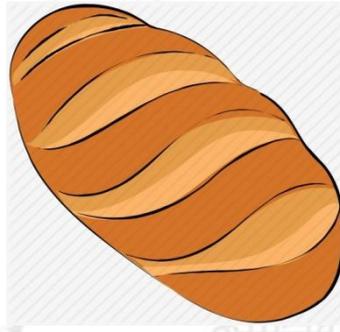
عسل



مرّبى



جبين



خبز



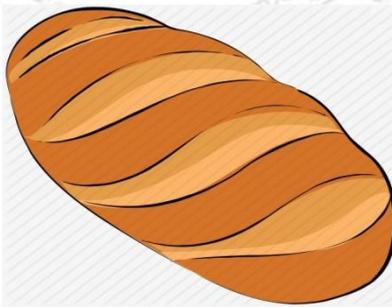
مرطبات

الغذاء :

الغذاء هو وجبة دسمة نوعاً ما، ويمكن تناول اللحوم والأسماك والمعجنات ، والعديد من الوجبات الغذائية الأخرى .



كسكسي



خبز



ماء



ملوخية



مقرونة



دجاج



عصير

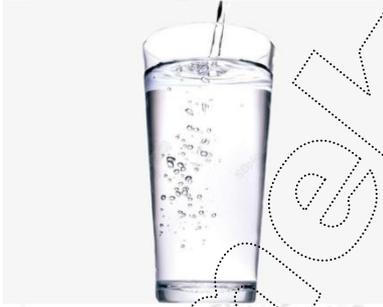


غلال

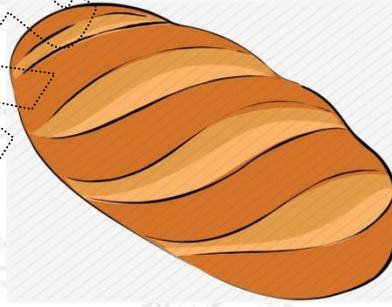


مرقة

العشاء: من المستحسن أن تكون وجبة العشاء خفيفة و تشمل على وجبات سريعة الهضم ولا يحد تناولها قبل النوم مباشرة .



ماء



خبز



حساء



أرز



سمك



سلطة