

التغذية عند الإنسان

3



هناك أغذية تؤكل مطبوخة و أخرى تؤكل طازجة



التغذية السليمة تقي أجسامنا من الأمراض



التغذية عند الإنسان:

هذا مثال يوضح التغذية المتوازنة

ملحوظات:



الطعام:



العشاء:



أهمية التغذية السليمة بالنسبة للإنسان



طعامنا يوفر لنا الطاقة التي نحتاجها في حياتنا اليومية فكل ما نلعبه يحتاج لطاقة (المتى، التفكير، الزحف، الأفعال اليومية، الكتابة، الرسم، اللعب...) كما أننا نحتاج للطعام كي نكبر فالطعام ضروري لعملية النمو والطعام الصحي ضروري أيضا لوقاية أجسامنا من الأمراض بفضل الفيتامينات المختلفة والمتنوعة التي تحتوي عليها الفواكه والخضراوات خاصة لذلك علينا اختيار طعامنا بعناية فالطعام الملوث يحمل معه الأمراض والعدوى وقد يصيبنا بالتسمم، كما يجب علينا أن نأكل ما يكفينا من الطعام بالقدر المناسب حسب أعمارنا فلا نحرط ولا نقربط لكيلا نصاب بالهزال أو بالسمنة.



فطور الصباح



زبدة



حليب



بيضة



خيز



العشاء



أجاص



سلطة



مشرونة



العشاء



موزة



سلطة



مشرونة

أطعمة تضر صحتنا ، أمثلون ان أقلل منها أو تجنبها :



الشعير



المقليات



المشروبات الغازية



أطعمة الشارع

	<p>أغذية النمو</p>
	<p>أغذية الطاقة</p>
	<p>أغذية الوقاية</p>



يَتَنَاوَلُ الْإِنْسَانُ 3 وَجَبَاتٍ رَئِيسِيَّةٍ وَهِيَ :

- فَطُورُ الصَّبَاحِ : عَلَى السَّاعَةِ السَّابِعَةِ صَبَاحًا عَادَةً.

تَأْكُلُ مَثَلًا (حَلِيبٌ + عَسَلٌ + زَبْدَةٌ + قِطْعَةٌ خَبْزٍ)

- الْعَدَاءُ : بَعْدَ مُنْتَصَفِ النَّهَارِ عُمُومًا نَتَنَاوَلُ هَذِهِ الْوَجْبَةَ.

تَأْكُلُ مَثَلًا (سَلْطَةٌ + مَعْرُونَةٌ + قِطْعَةٌ لَحْمٍ + تَفَاحَةٌ)

- الْعِشَاءُ : عَلَى السَّاعَةِ الثَّامِنَةِ لَيْلًا . نَأْخُذُ

مَثَلًا (حَسَاءُ الْخَضِرِ + سَلْطَةٌ + سَمَكَةٌ + مَوْزَةٌ)

* نصائح مفيدة :

- يجب أن نتناول وجبات متوازنة فيها كثيرًا من الخضِر و الغلال النافعة الغنية بالفيتامينات مع الحرص أن يكون العشاء خفيفًا للحفاظ على صحتنا و رشاقة أجسامنا .

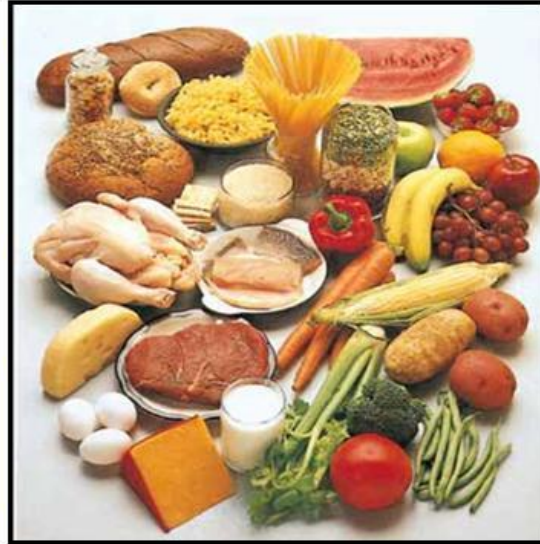
- لا يجب أن نستغني عن وجبة فطور الصباح فهي التي تمدنا بالطاقة كامل اليوم و يجب أن تكون متنوعة و متكاملة بها بعض السكريات و الفيتامينات و النشويات المتواجدة في الخبز و الحبوب .

- يجب أن نبتعد عن الأكلات الخفيفة لأنها كثيرة الدهون مضرّة بالصحة و نبالغ في أكل الخضِر و الغلال الغنية بالفيتامينات .

الخبز والأرز. تتكون هذه المجموعة بشكل رئيسي من الكربوهيدرات (السكريات) وهو المصدر الرئيسي للطاقة

اللبن والحبوب والزيادي والحبوب. توفر هذه المجموعة فيتامينات أ، ب والكالسيوم وبروتينات.

الفواكه مصدر ممتاز لفيتامين ج. توفر الفواكه أيضاً أليافاً مغذية.



اللحم والدواجن والسمك والبقول الجافة والبيض والمكسرات. وهذه المجموعة مصدر رئيسي للبروتينات..

الخضراوات مصادر ممتازة لفيتامين أ ، ب ، ج والكالسيوم والحديد بالإضافة إلى الألياف.

بحث حول التغذية عند الإنسان