

التغذية السليمة



*الوجبات الغذائية:

-لا يمكن أن يستغنى الإنسان عن الطعام و هذا شيء معروف ،
- لكي يضمن الحفاظ على صحته لابد أن يتناول طعامه بشكل منظم وليس بشكل عشوائي .

- يجب أن يتناول كل فرد عدد محدد من الوجبات ما بين 5 و 6 وجبات على مدار اليوم.
- يجب أن يختار نوعية الأطعمة التي يتناولها لضمان المحافظة على وزنه المثالي ومن ثم صحته.



المجموعات الغذائية : حتى تضمن الحصول على احتياجاتك الأساسية من العناصر الغذائية نقسم لك الأطعمة إلى ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها:

المجموعة الأولى : أطعمة الطاقة: تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل



الدهون النباتية



الدهون الحيوانية



السكريات



الحبوب بأنواعها

المجموعة الثانية : أطعمة البناء: وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي :



مصادر البروتين النباتي.



مصادر البروتين الحيواني

المجموعة الثالثة : أطعمة الوقاية: وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم .





العصائر



الفواكه



الخضراوات

عند توكيب وجبة غذائية يجب أن تختار صنفا واحدا على الأقل من كل مجموعة من الثلاث السابقة حتى تكوّن وجبة غذائية متزنة..



يتوفر في الاكلة الصحية كل هذه العناصر الغذائية وهي:

- سكريات: مرطبات - حلويات - عسل
- دهون: زبدة - زيت
- بروتينات: قمح - بيض .
- الكالسيوم: حليب - ياغورت - جبن
- الفوسفور و الحديد و الفيتامينات: الغلال



أهمية فطور الصباح: الأطفال الذين يتناولون فطورا صحيا متوازنا كل صباح هم أكثر قدرة على التركيز في دراستهم كما ان نمو أجسامهم يكون متوازنا و صحيا .
يشكل فطور الصباح أهم وجبة غذائية في اليوم.



طرق إعداد الطعام تؤثر في قيمته الغذائية:

وقد يكون طعامك شبه متوازن، إلا أن طريقة إعداده الخاطئة تفقده قيمته الغذائية المطلوبة..



madrasatii.com



madrasatiicom



madrasatiicom

نصائح غذائية:

* لا تتنازل عن الأغذية الطبيعية.



* لا تستخدم الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملونة .

* لا تستخدم الزيت المقدوح عند تغير لونه.

* لا تبالغ في طهي الطعام أكثر من اللازم .

* لا تستخدم الزيوت أو السمن المهدرج عند طهي الطعام.

* لا تتناول الشاي أثناء الأكل أو بعده مباشرة؛ لأن ذلك يقلل

امتصاص الحديد.

* لا تتناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول

* لا تزيد من كمية السكريات و الملح فكلهما قاتل صامت

* لا تخزن الطعام في عبوات بلاستيكية

* احرص على تناول الطعام بعد الطهي مباشرة قدر الإمكان.

* احرص على الأكل عدة مرات بكميات صغيرة أفضل من مرات

أقل وبكمية أكبر.

* احرص على حفظ الغذاء في أوانٍ مغطاة ومبردة على درجة

أقل من 10م.

* احرص على تناول الألياف الغذائية والأغذية الغنية

بالفيتامينات والأملاح والكالسيوم منذ الصغر لتجنب هشاشة

العظام.

* احرص على التأكد من تاريخ الصلاحية خاصة الأغذية

المعبأة والمغلفة، وكذلك تناول الأطعمة الطازجة أفضل من

المعلبة أو المحفوظة .

* احرص على ري عطشك بالماء دائما أفضل من أي مشروبات

أخرى.

* احرص على تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح.

* احرص على تناول الحبوب والبقول معا في وجبة واحدة؛ لأن ذلك

يؤدي إلى رفع القيمة الغذائية للبروتين.

* احرص على مزاولة الرياضة أو المشي لمدة 30-60 دقيقة في

اليوم .



الزيوت المهدرجة



madrasatii.com



madrasatiicom



madrasatiicom