



التغذية عند الانسان

يتناول الانسان ثلاث وجبات في اليوم:

✓ فطور الصباح : في الصباح (عادة عند الساعة الثامنة)

✓ طعام الغداء : عند الزوال (منتصف النهار)

✓ طعام العشاء : عند المساء

وبالنسبة للطفل و الشيخ يستحسن أن يضيفا لمجتين: الأولى في العاشرة صباحا والثانية في الرابعة بعد الزوال.



سامي طفل قليل الشهية للأكل فأحيانا يتناول فطور الصباح ولا يأكل إلا عند العشاء وأحيانا لا يأكل في الصباح ويكتفي بأكلة عند الغداء و بلمجة في المساء.

قدّمت له أمّه نصيحة قائلة :

- " يا ولدي إنّ ما تأكله لا يكفي ليعطيك الطاقة و النشاط طوال اليوم فالإنسان يحتاج لثلاث وجبات في اليوم إضافة للمجتين.

- يا ولدي في سنّك تحتاج لتناول الكثير من الحليب و

مشتقاته (جبن ، زبدة ، قشدة ، لبن) فهي تساعدك على النمو و

صلابة الاسنان و العظام.





- تحتاج أيضا للغلال والخضر فهي غنية
بالفيتامينات التي تحمي جسمك من الأمراض.

- لا تنس اللحوم و السمك فهي ضرورية لسلامة
الجسم.

- تناول وجبات صحية متوازنة (متنوعة) لتكون صحتك جيدة .

- لا تنس فطور الصباح فهو وجبة أساسية نتناولها بعد ساعات
طويلة من النوم (والجوع).



رامي طفل أكل لا يحترم مواعيد الأكل فهو يأكل في
كل الأوقات.

قَدِّم له والده نصيحة قائلا :

يا بنيّ التزم بالوجبات الغذائية الثلاثة في مواعيدها ويمكنك إضافة
لمجتين فقط واحدة في الصباح و الأخرى عند الظهيرة.

يا ولدي لا تكثر من الحلويات فهي أصل الأمراض كالسمنة وصعوبة
الحركة.

يا ولدي المأكولات السريعة والمشروبات الغازية والعصائر الغير طبيعية
ضارة فتجنّبها أو أقلل منها.

اغسل يديك قبل الأكل وبعده حتى لا تصاب
بالأمراض.

لا تنس تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون
حتى لا تصاب أسنانك بالتسوس.

