






فطور الصباح:

				
غلال أو عصير الغلال الطازج	بيض	خبز أو مرطبات	حليب	زبدة أو جبن أو معجون غلال

الغداء:

			
ماء	غلال أو عصير غلال	كسكسي أو مقرونة	سلطة

العشاء:

				
ماء	غلال	سلطة	حساء	خبز


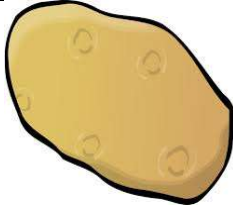
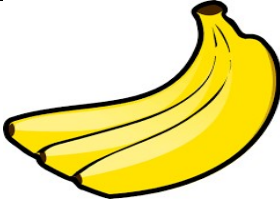
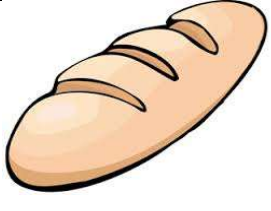
- يجب أن يعتني الإنسان بـغذائه حتى يعيش حياة مليئة بالعمل والنشاط والحركة والصحة فالغذاء السليم ضروري لحياة سليمة من الأمراض.

الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يكون متكاملًا متنوعًا أي فيه جميع العناصر ويكون كافيًا أي بمقادير مناسبة لأن :


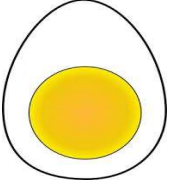

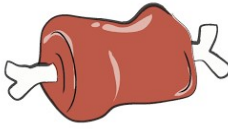
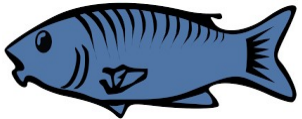
- الإفراط في الأكل: يسبب التخمّة والسمنة التي تكون سببًا لعدّة أمراض خطيرة .
- النقص في الغذاء : يسبب الهزال و هشاشة العظام و الخمول و الكسل إضافة لعدد الامراض الأخرى.

لفطور الصباح أهميّة كبرى فإذا بدأ الانسان يومه بفطور متكامل وكاف فهو بالتأكيد سيمضي الى عمله و دراسته بشحنة كبيرة من الطاقة و الحيوية و النشاط ففطور الصباح يأتي بعد ليل طويل يصوم فيه الإنسان عن الأكل و الشرب.









-أغذية الطاقة : هي كل ما يوفر للجسم نشاطا و حيوية و وقودا ضروريا للحركة و العمل و التركيز و الدراسة

			
زبدة	بطاطا	موز	خبز

-أغذية البناء : تساعد على نمو الجسم و الأظافر و الشعر.

				
حليب	بيض	دجاج	لحوم	سمك

أغذية الوقاية : تساعد على الوقاية من الأمراض و الجراثيم

							
جلبان	حمص	فول	اجاص	خس	جزر	ليمون	حبوب