

## الوجبة الغذائية المتوازنة حسب السن والنشاط

- لا يستطيع الانسان العيش بدون غذاء حيث يحتاج جسمه الى الأطعمة المتنوعة التي تمكنه من النمو وتوفّر له الطّاقة وتحميه من الأمراض.
- لا يحتاج الشخص البالغ نفس كمّية ولا نوعيّة الطّعام التي يحتاجها الطّفل حيث تختلف حاجة الجسم الى الأغذية حسب السنّ والجنس ونوع النّشاط الذي يقوم به كلّ فرد .
- **أغذية النموّ**: تحتوي أطعمة تتوفّر فيها الزّلالّيات .
- **أغذية الطّاقة**: تحتوي على أطعمة تتوفّر فيها السّكريات والدهنيات والنّشويات.
- **أغذية الوقاية**: تحتوي أطعمة تتوفّر فيها الفيتامينات

### حاجة كلّ فئة الى الغذاء الخاصّ بها :

1- الرضيع - الطّفل - المرأة الحامل - المرأة المرضعة : تحتاج هذه الفئة في غذائها الى أغذية النموّ بنسبة أكبر من بقية الأغذية والتي تتوفّر خاصّة في الزّلالّيات ( كاللحم والحليب و



مشتقّاته و البقول الجافّة) .

2- العامل - الشّاب - الرّياضيّ - الكهل : تتميّز هذه الفئة العُمريّة بالنّشاط والحركيّة لذا فهي تحتاج في غذائها الى أغذية الطّاقة التي تتوفّر في النّشويات كالخبز والسكريات ( الغلال ) والدهنيات ( زيت الزيتون )



3- الشيخ المسنّ : يتعرّض الشّيخ لعديد الأمراض التي تتعلّق بالشيخوخة و ضعف الجسم لذلك فإنّ هذه الفئة تحتاج في غذائها الى أغذية الوقاية والتي توجد خاصة في الخضر والغلال ( كالجزر والتفاح والاجاص والطماطم والبقدونس ... ) .

### ماهي الوجبة المتوازنة :

- تكون الوجبة الغذائيّة متوازنة اذا احتوت على أغذية النّمو و أغذية الطّاقة و أغذية الوقاية .
- أمثلة لوجبات غذائيّة متوازنة :
- أ- وجبة فطور صباح متوازنة:



خبز- حليب - تفاح (أو أي نوع من الغلال) - زيت - بسيسة.

ب-وجبة منتصف النهار متوازنة:



- كسكسي بالخضر واللحم + لبن
- مرقة جلابان باللحم + خبز + اجاصة ( أو أي نوع من الغلال)
- مقرونة بالسّمك + برتقالة (أو أي نوع من الغلال)
- صحفة لبلاي + بيضة + تفاحة (أو أي نوع من الغلال)
- أرز بالدجاج + تفاحة (أو أي نوع من الغلال)

ج - وجبة عشاء متوازنة:

- سلطة + بيض + خبز

يجب الابتعاد عن الوجبات المقلية و تعويضها بالوجبات الطازجة أو المطبوخة على البخار كذلك المشروبات الغازية ضارّة بالجسم ( نعوضها بالعصائر الطبيعيّة والمياه المعدنيّة )