

الوجبات الغذائية اليومية

الوجبة الصحية المتوازنة

على الإنسان أن يتناول أغذية صحية متوازنة.

أهمية الغذاء الصحي المتوازن:

1. بناء الجسم.
2. الوقاية من سوء التغذية

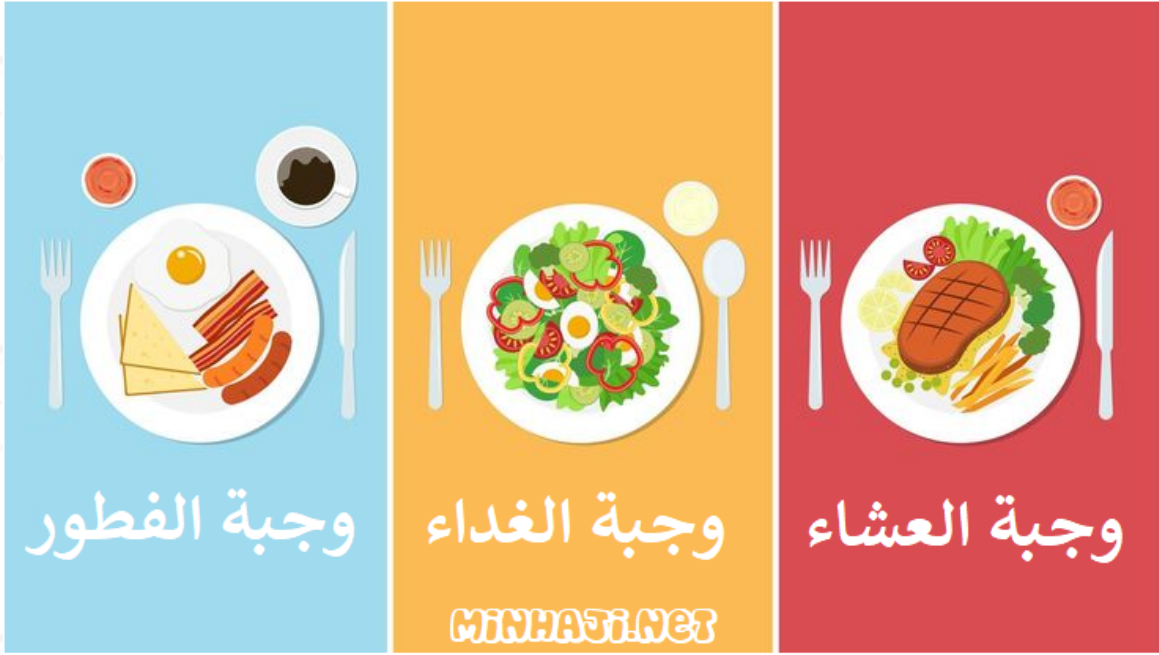
أهمية الوجبات الغذائية

1. منع الجوع والتعب.
2. تزويد الجسم بالطاقة والنشاط.
3. مساعدة أجهزة الجسم على العمل بصورة صحيحة.

الوجبات الغذائية اليومية

يتناول الإنسان وجبات غذائية في ثلاثة أوقات مختلفة، هي:

1. وجبة الفطور.
2. وجبة الغداء.
3. وجبة العشاء.



ويمكن أن يتناول أغذية بين الوجبات، كالعصائر، والحلويات، والفواكه.

فوائد الأطعمة الرئيسة للجسم

فوائد الأطعمة الرئيسة للجسم

