

التغذية الصحية

فطور الصباح : يتناوله الانسان
عادة علي الساعة السابعة
صباحا و يجب أن يكون
متكونا من :



من الحليب و مشتقاته : الجبن , ياغورت

الحليب مادة غنية بالبروتينات و الكالسيوم
الضروري لصحة العظام و لتوفير الطاقة



خبز مع زيت زيتون أو زبدة أو مربى غلال



**عصير الفواكه ملئ بالفيتامينات التي تمدنا
بالطاقة الضرورية**

**وجبة الغذاء : يكون عادة عند منتصف
النهار**

**و يمكن أن تتناول في وجبة الغذاء
مثلا :**



ماء



سلطة



كسكسي



عصير فواكه



غلال

وجبة العشاء : تكون علي الساعة الثامنة

وجبة العشاء تكون وجبة خفيفة و
متوازنة



سمك



حساء



عصير فواكه



غلال