

## أهمية التغذية السليمة بالنسبة للإنسان



طعامنا يوفر لنا الطاقة التي نحتاجها في حياتنا اليومية فكلّ ما نفعله يحتاج للطاقة (المشي، التفكير، الرّكض، الأعمال اليوميّة، الكتابة، الرّسم، اللّعب ...) كما أننا نحتاج للطعام كي نكبر فالطعام ضروري لعملية النموّ والطعام الصحي ضروري أيضا لوقاية أجسامنا من الأمراض بفضل الفيتامينات المختلفة والمتنوعة التي تحتوي عليها الغلال والخضر خاصة.

لذلك علينا اختيار طعامنا بعناية فالطعام الملوث يحمل معه الأمراض والعلل وقد يصيبنا بالتسمّم، كما يجب علينا أن نأكل ما يكفينا من الطعام بالقدر المناسب حسب أعمارنا فلا إفراط ولا تفريط لكيلا نُصاب بالهزال أو بالسمنة.



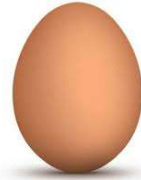
فطور الصباح



زبدة



حليب



بيضة



خبز



الغداء



اجاص



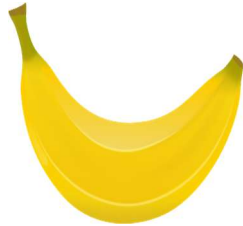
سلطة



مقرونة



العشاء



موزة



سمكة



سلطة

**أطعمة تضرّ صحتنا ، أحاول ان أقلل منها أو أتجنّبها :**



الشيبس



المقليّات



أطعمة الشارع



المشروبات الغازية